



Exameneisen Gele band (7^e Kyu)

Dachi-waza - voetstanden

- Musubi-dachi = V-stand
- Heiko-dachi = gesloten stand
- Yoi-dachi-dachi = voeten licht naar buiten, heupbreedte
- Fudo-dachi /kakiwake-uke = Parallel stand
- Zenkutsu-dachi/gedan-barai = voorwaartse stand met neerwaartse afweer

Tsuki-waza - stoottechniek

- Seiken oi-tsuki (gedan/chudan/jodan) = meestoten (stap-stoot)
- Seiken gyaku-tsuki (gedan/chudan/jodan) = tegengestelde stoot

Uke-waza - afweertechiek

- Seiken uchi-uke = buitenwaartse afweer
- Seiken soto-uke = binnenwaartse afweer
- Seiken gedan-barai = benedenwaartse afweer
- Seiken jodan-uke = bovenwaartse afweer
- Kake-wake-uke = wigvormige afweer

Geri-waza - traptechniek

- Gin-geri = kruistrap
- Mai-geri = voorwaartse trap
- Mai-keage = hoog opzwaaien voorwaarts
- Mawashi-geri-chudan = ronde trap (middenhoogte)

Ippon-kumite -partneroefeningen

Aanval	Verdediging
Jodan-tsuki	Jodan-uke + gyaku-tsuki
Chudan-tsuki	Soto-uke + gyaku-tsuki
Chudan-tsuki	Uchi-uke + gyaku-tsuki
Mai-geri	Gedan-barai + gyaku-tsuki

Kata

- Taikyoku-sono-ichi = 1^e basiskata

Jiyu-kumite - vrije gevecht

- 4 * 1 min. Aanvallen / 1 min. Verdedigen en ontwijken / 1 min. Aanvallen, verdedigen en ontwijken / 1 min. schaduwboxen

Valbreken

Zijwaarts links en rechts

Renraku-waza – combinatietechnieken

- 1^e renraku-waza: mai-geri / mawashi-geri / yoko-geri / gyaku-tsuki

Fysieke kracht- en uithoudingsvermogen oefeningen

- 10 x opdrukken
- 30 x buikspieroefeningen (diverse oefeningen)



- 30x Squat
- 10x lunges
- 10x over eigen band springen
- 1 min. gin-geri met kiai
- Oefeningen-drill met kiai

Theorie

- Karate-do? = lett. 'Weg van de lege hand'
- Jodan/chudan/gedan = boven/midden/beneden
- Zelf je band (obi) knopen en je pak goed doen
- Dojo-etiquette (regels, juiste houding en procedures)
- Kiai = schreeuw vanuit je buik (hara)
- Buikademhaling en concentratie
- Hajime = beginnen
- Yame = stoppen
- Rei = groeten
- Sensei = leraar
- Shomen-ni-rei = groeten naar voorkant van de dojo
- Otogai-ni-rei = groet elkaar
- Ichi – ni – san – shi – go = Tot 5 tellen in het Japans



Exameneisen Oranje band (6^e Kyu)

Alle exameneisen voor gele band, aangevuld met:

Dachi-waza - voetstanden

- Kokutsu-dachi
- Kiba-dachi = 'paardrijd' stand
- Sanchin-dachi = zandloper-stand (letterlijk: 'drie gevechten-stand')

Tsuki-waza (stoottechniek) & uchi-waza (slagtechniek)

- Kizami-tsuki = stoot met voorste hand
- Seiken sanbon-tsuki = drie stoten achter elkaar (hoog-laag-midden)
- Seiken ura-tsuki (ook wel: shita-tsuki) = korte opstoot naar ribben of plexus-solaris
- Seiken -tate-tsuki = rechtopstaande vuist-stoot
- Shuto-uchi / Shuto-sakotsu-uchi / Shuto-hizo-uchi
- Uraken-shomen-ganmen-uchi / Uraken-sayu-ganmen-uchi / Uraken-hizo-uchi

Uke-waza - afweertechiek

- Osae-uke
- Shuto-uke (op 2 manieren)
- Shuto-mawashi-uke

Geri-waza - traptechniek

- Kansetsu-geri = zijwaartse trap richting knie
- Yoko-geri-kekomi-chudan = zijwaartse stotende trap, middenhoogte
- Sokuto-uchi-keage-geri = zijwaarts opzwaaien van been
- Mai-hiza-geri = voorwaartse knietrap ('knietje')

Kata

- Taikyoku-sono-ichi/ni/san = 1^e / 2^e / 3^e basiskata
- Pinan-sono-ichi

Ippon- en sanbonkumite (1-staps en 3-staps-partneroefeningen) met zanshin en kime

Aanval	Verdediging
Mai-geri	Shuto-mawashi-uke (eerste deel) + gyaku-tsuki

Renraku-waza – combinatietechnieken

- 2^e renraku-waza: soto-uke / uchi-uke / jodan-uke + gedan-barai / slipstap + mai-geri / gyaku-tsuki

Valbreken

Voorover en achterover rollen

Kumite - vrije gevecht

- 4* 1,5 min. Aanvallen / 1,5 min. Verdedigen en ontwijken / 1,5 min. Aanvallen, verdedigen en ontwijken / 1,5 min. schaduwboksen

Fysieke kracht- en uithoudingsvermogen oefeningen



- 20 x opdrukken
- 40 x buikspieroefeningen (diverse oefeningen)
- 40x Squat
- 15x lunges
- 20 x over eigen band springen
- 1.5 min. geri-waza met kiai
- Oefeningen-drill met kiai

Overig

- Nogare (ademhaling zonder geluid vanuit je hara)
- Tai-sabaki: ontwijkingsoefeningen met juiste timing

Theorie

- Verschil tussen stoot (tsuki) en slag (uchi) = rechte lijn (tsuki), rond/indirect (uchi)
- Benaming van je technieken en standen in het Japans + kunnen laten zien
- Welke stijl karate beoefenen wij en wat betekent dit? = 'Kyokushinkai', school van de uiterste waarheid
- Roku- Shichi – Hachi – Kyu – Ju = Van 6 tot 10 tellen in het Japans
- Geri = trap
- Tsuki = stoot
- Dachi = voetstand
- Hiza = knie
- Yoko = zijwaarts
- Mawashi = rond
- Kata = schijngevecht



Exameneisen Groene band (5^e Kyu)



Alle exameneisen voor oranje band, aangevuld met:

Dachi-waza - voetstanden

- Shiko-dachi = sumo-stand
- Tsuru-ashi-dachi = kraanvogelstand
- Kake-dachi = slipstap achterlangs

Tsuki-waza (stoottechniek) & uchi-waza (slagtechniek)

- Morote-tsuki = Dubbele stoot
- Yohon-nukite (chudan + jodan) = speerhand
- Uraken-shomen-ganmen-uchi / Uraken-sayu-ganmen-uchi / Uraken-hizo-uchi
- (morote) Haito-uchi = (dubbele) slag met duimkant

Uke-waza - afweertechiek

- Morote-uchi-uke = versterkte uchi-uke
- Sukui-uke = scheppende afweer

Geri-waza - traptechniek

- Ushiro-geri (vanuit stand) = achterwaartse trap
- Mawashi-hiza-geri = Knietrap (rond)
- Mawashi-geri –chudan- chusoku = ronde trap met bal van de voet
- Mawashi-geri-jodan = ronde trap, hoog
- Mai-mai-geri = voorwaartse trap met voorste been
- Mai-mawashi-geri = ronde trap met voorste been

Kata

- Pinan-sono-ni
- Sokugi taikyoku sono ichi (bonuskata)

Ippon-kumite –partneroefeningen, met tai-sabaki (= lichaamsverplaatsing)

Aanval	Verdediging
Jodan-tsuki	Shuto-jodan-uke + gyaku-nukite (jodan/chudan)
Chudan-tsuki	Soto-uke + gyaku-shuto-uchi + hiza-geri
Chudan-tsuki	Uchi-uke + uraken-uchi + gyaku-tsuki
Mai-geri	Gedan-barai + gyaku-ganmen-shuto-uchi
Mai-geri	Gyaku sukui-uke vanuit kokutsu-dachi + kansetsu-geri
Mai-geri	Sukui-uke + gyaku-tsuki (stoten en verplaatsen gebeurt tegelijk)

Kumite - vrije gevecht

- 4* 2 min. Aanvallen / 2 min. Verdedigen en ontwijken / 2 min. Aanvallen, verdedigen en ontwijken / 2 min. schaduwboxen

Fysieke kracht- en uithoudingsvermogen oefeningen

- 30 x opdrukken
- 50 x buikspieroefeningen (diverse oefeningen)
- 50x Squat
- 20x lunges
- 30x over eigen band springen



Uithoudingsvermogenstest

- 2 min. geri-waza met kiai
- Stoot-drill met kiai

Tameshiwari

Breektest; het breken van 1 plank met seiken-gyaku-tsuki

Theorie

Zanshin

=

gevechtsgeest

Ma-ai

=

gevechtsafstand



Exameneisen Blauwe band (4^e Kyu)



Alle exameneisen voor groene band, aangevuld met:

Dachi-waza - voetstanden

- Neko-Ashi Dachi = katstand

Tsuki-waza (stoottechniek) & uchi-waza (slagtechniek)

- Uraken-mawashi-Uchi (ronde slag met achterkant van de vuist naar achterkant van het hoofd)
- Empi-uchi (mai/yoko/jodan/ushiro/oroshi) = elleboogslagen (diverse)
- Tettsui-Oroshi-Ganmen-Uchi = hamervuist naar gezicht
- Tettsui-uchi (diversen)

Uke-waza - afweertechiek

- Uchi / soto-sune Uke = blok met scheenbeen (buiten- en binnenwaarts)
- Juji-uke (jodan/ gedan) = gekruiste afweer
- Te-nagashi-uke = vegende afweer
-

Geri-waza - traptechniek

- Yoko-geri-kekomi-jodan = hoge zijwaartse schop
- Yoko-geri-keage = zijwaart-slagende trap
- Ushiro-geri = achterwaartste trap (vanuit beweging)
- Ura-mawashi-geri (kake-geri)
- Mawashi-geri –jodan- chusoku

Kata

- Pinan-sono-san
- Sokugi Taikyoku sono ni + san (bonuskata)

Ippon-kumite –partneroefeningen met tai-sabaki (lichaamsverplaatsing)+ ippon-jiyu-kumite

Aanval	Verdediging
Jodan-tsuki	Jodan-uke + gyaku-tsuki (tai-sabaki naar buiten)
Jodan-tsuki	Te-nagashi-uke + counter met gyaku-tsuki
Chudan-tsuki	Soto-uke (zenkutsu-dachi) + yoko-empi-uchi (vanuit kiba-dachi)
Chudan-tsuki	Gyaku-uchi-uke / tensho / mawashi-geri-chudan
Mai-geri	Gedan-kake-uke + gin-geri
Mawashi-geri-jodan	Dubbele blok + mai-hiza-geri

Kyokushikai-kumites: 1 & 2

Kumite - vrije gevecht

4* 3 min. Aanvallen / 3 min. Verdedigen en ontwijken / 3 min. Aanvallen, verdedigen en ontwijken / 3 min. schaduwboxen

Fysieke kracht- en uithoudingsvermogen oefeningen

- 40 x opdrukken
- 60 x buikspieroefeningen (diverse oefeningen)
- 60x Squat
- 30x lunges
- 40x over eigen band springen



Valbreken

Voorwaarts plat

Rollen over 1 bokje

Uithoudingsvermogentest

- 3 min. gin-geri met kiai
- Stoot-drill met kiai

Tameshiwari

- Breekttest; het breken van 1 plank met mai-geri-chusoku

Overig

- Ibuki sankai = ademhalingstechniek

Theorie

- Dojo etiquette en procedures kunnen uitleggen aan andere leerlingen
- Voorbeeldfunctie en leerlingen en andere leerlingen begeleiden