



國際空手道連盟 極真會館



International Kyokushin Karate Organisation

MAS. OYAMA

kyokushinkai karate

KALMTHOUT

SYLLABUS

Dankwoord

Bij deze willen we, uit naam van alle lesgevers, Sensei Herbert Van Hees bedanken voor zijn inzet en gedrevenheid bij het samenstellen van dit boekje. Wij zijn ervan overtuigd dat dit boekje in de club voor elke karateka een meerwaarde zal bieden.

Bedankt Sensei Herbert

© 2007 (1^{ste} versie)

© 2012 (2^{de} versie)

Dit syllabusboekje is van

.....

Het belang van 'KIAI'

In het kort is kiai een doordringende schreeuw of gil die vanuit de buik komt en vergeleken kan worden met de brul van een tijger die zijn prooi bespringt.

Het zal het vertrouwen van degene die de techniek uitvoert vergroten en zal, indien op de juiste wijze uitgevoerd, het vertrouwen van de tegenstander doen verminderen en zal de tegenstander zelfs doen schrikken als de schreeuw onverwacht komt.

De geest van de aanvaller wordt helder en hij kan zich geheel aan zijn techniek wijden. De fysieke uiting van kiai is zodanig dat beweerd wordt dat meesters de kiai kunnen gebruiken om iemand op afstand te verdoven.

VOORWOORD

“Laat eens iets graaf zien!” is een vaak gehoorde reactie wanneer je vertelt dat je karate beoefent. Velen hebben al wel van karate gehoord, maar weten weinig over de inhoud van deze gevechtswetenschap. Ze komen niet verder dan: *Een Japanse sport zeker? En breken jullie ook niet allerlei dingen?* Een enkeling weet ook nog dat *er wordt gevochten zonder bescherming volgens knock-out/knock-down regels.*

Er bestaat veel onwetendheid rond deze Oosterse gevechtswetenschap.

De weg van KYOKUSHIN karate is zwaar, voor velen te zwaar. De reden ligt voor de hand. Een goed karateka bereikt zijn niveau pas na jaren van intensieve training. Een minute-made karateka bestaat niet, gelukkig maar.

KYOKUSHIN karate bestaat in de eerste plaats uit basiskihon (techniek), die het lichaam fysisch traint. Zij ontwikkelt kracht, houding, fysiek, coördinatie, balans, snelheid, perfectie, ... De karateka wordt lichamelijk gehard. Elke techniek moet duizenden keren gedaan worden alvorens de karateka hem zinvol kan gebruiken.

Nog meer wordt een karateka geestelijk op de proef gesteld door het voortdurend opnieuw uitvoeren van dezelfde technieken en bewegingen. Enkel mensen met een sterke persoonlijkheid en een sterke wil voor slagen zullen de weg vinden. Vechtersbazen haken door deze manier van trainen af. Deze discipline waarmee getraind wordt, onderscheidt het KYOKUSHIN karate van vele andere gevechtssporten.

Pas na een goede beheersing van het bovenstaande komt in KYOKUSHIN karate het gevecht aan de beurt. Zonder een sterk ontwikkeld mentaal en fysisch lichaam is het nog niet begonnen gevecht reeds verloren. Na jarenlange intensieve training krijgt het gevecht een belangrijke plaats in het geheel van KYOKUSHIN.

Wij hopen van harte dat iedereen de KYOKUSHIN weg mag afleggen en met een ‘never give up-spirit’ uiteindelijk de felbegeerde zwarte gordel kan behalen.

KYOKUSHIN karate is meer dan een sport, het is een levenswijze.

Sportieve groeten

OSU

Sensei's en sempai's van Mas. Oyama Kyokushinkai Karate KALMTHOUT

KYOKUSHINKAIKAN KARATE – DO

Kyokushin karate is de weg voor het ontdekken van een innerlijke kracht.

Kyoku – uiterste

Shin – waarheid

Kai – samenwerken

Kan – beoefenen

Kara - leeg

Te - hand

Do - leer



De Japanse kalligrafie (kanji) van het woord kyokushinkai wordt op de linker rever van de karategi gedragen.

BETEKENIS VAN HET KANKU-EMBLEEM

Het kanku-embleem wordt door alle Kyokushin karatebeoefenaars op de linkermouw van de karategi gedragen en is meestal verweven in het clubembleem.

Het betreft een zen-symbool dat men kan vormen door beide handen gestrekt voor zich uit te houden, waarbij de gestrekte vingers elkaar bij de wijsvingers bovenaan raken en de duimen onderaan. De Boeddhistische Zenmonniken pleegden door de zo ontstane holte naar de opkomende of afzakkende zon te staren, bij voorkeur aan de waterkant.

De beide punten, gevormd door duimen en wijsvingers stellen het uiterste voor en de beide brede stukken, gevormd door de polsen, de kracht. De cirkel rondom de holte alsook de holte binnenin (de zon) stellen de oneindigheid voor. Samengevat symboliseert het Kanku-embleem de nooit eindigende inspanning van het leerproces.



KYOKUSHINKAI DOJO KUN

Japans

- 1) Hitotsu, ware ware wa, shinshin o renmashi, kakko fubatsu no shingi o kiwameru koto.
- 2) Hitotsu, ware ware wa, bu no shinzui o kiwame, ki ni hasshi, kan ni bin naru koto.
- 3) Hitotsu, ware ware wa, shitsujitsu goken o motte, jiko no seishin o kanyo suru koto.
- 4) Hitotsu, ware ware wa, reiseitsu o omonji, chojo o keishi, sobo no furumai o tsutsushimo koto.
- 5) Hitotsu, ware ware wa, shinbutsu o totobi, kenjo no bitoku o wasurezaru koto.
- 6) Hitotsu, ware ware wa, chisei to tairyoku to o kojo sase, koto ni nozonde ayamatazaru koto.
- 7) Hitotsu, ware ware wa, shogai no shugyo o karate no michi ni tsuji, Kyokushin no michi o matto suru koto.

Nederlands

- 1) Wij zullen ons lichaam en verstand trainen om een sterke onwankelbare geest te verkrijgen.
- 2) Wij zullen de ware betekenis van de weg leren kennen zodat wij op het juiste moment waakzaam zijn.
- 3) Met ware volharding zullen wij een onbaatzuchtige geest ontwikkelen.
- 4) Wij zullen de regels van hulpvaardigheid in acht nemen, onze meerderen respecteren en ons onthouden van geweld.
- 5) Wij zullen ons geloof bewaren en nooit de ware deugd der nederigheid vergeten.
- 6) Wij zullen streven naar wijsheid en sterkte zonder andere verlangens.
- 7) Zolang we leven zullen we door de discipline van Karate-do, de ware betekenis van KYOKUSHIN trachten na te streven.

STRUCTUUR VAN DE KYOKUSHIN ORGANISATIE

Hoofdorganisatie Kyokushinkai Japan



國際空手道連盟 極真會館

INTERNATIONAL KYOKUSHIN KARATE ORGANISATION
ALL JAPAN KYOKUSHIN UNION

www.kyokushin-rengokai.com

Belgische organisatie

BELGIAN KYOKUSHIN KARATE UNION (BKKU)

www.belgiankyokushinunion.be

Dojo Kalmthout

MAS OYAMA KYOKUSHINKAI KARATE KALMTHOUT

www.masoyamakalmthout.be
info@masoyamakalmthout.be

VZW ondernemingsnummer: 882.218.265

Clubrekeningnummer: BE81 4145 1971 5124

BELANGRIJKE DATA IN DE GESCHIEDENIS VAN HET KYOKUSHIN KARATE

| | |
|------------|---|
| 27/07/1923 | geboorte Masutatsu Oyama in zuidwest Korea |
| 1947 | Mas. Oyama wordt de 1 ^{ste} All Japan Karate Champion. |
| 1948 | Geïnspireerd door het boek van de samurai Musashi trekt Mas. Oyama zich gedurende 18 maanden terug op Mount Kiyosumi in de Japanse provincie Chiba. |
| 1950 | Mas. Oyama vecht voor de eerste keer tegen een stier. Op 53 gevechten tegen de stieren, doodde hij er 3 en sloeg van de anderen een hoorn af. |
| 1952 | Mas. Oyama reist naar de U.S.A en hij verslaat er iedereen (boxers, worstelaars, judoka's, thai-boxers, ...) die hem uitdaagt in enkele seconden. |
| 1954 | plechtige opening van de eerste dojo te Tokyo: Mejiro |
| 1956 | opening van de tweede dojo, de eigenlijke start van het Kyokushinkai karate |
| 1964 | oprichting van de International Karate Organization (IKO) |
| 26/04/1994 | overlijden van Masutatsu Oyama te Tokyo |

DOJO-ETIQUETTE

- Bij het betreden en verlaten van de dojo groet je hardop met OSU.
- Na het binnengaan groet je de lesgevers met hun aanspreektitel.
- Hou je nagels steeds kort en proper.
- Draag geen juwelen of andere lichaamsvreemde voorwerpen.
- Draag steeds een propere karategi.
- Verzorg je lichaam.
- Heb steeds respect voor een hogere in graad.
- Er wordt niet gevochten in de dojo als er geen lesgever aanwezig is.
- Neem de trainingen serieus, je komt immers om te leren.
- Als je te laat in de les komt, ga je in SEIZA zitten in MOKUSO naast de deur met je gezicht naar de muur en wacht je tot een lesgever je aanspreekt.
- Het is aan de leerlingen er voor te zorgen dat de dojo ten alle tijden proper, opgeruimd en veilig is om te trainen.
- Geef je karateboekje steeds af aan het begin van de training. (Een Internationaal Karatepaspoort kan verkregen worden vanaf 8^{ste} kyu.)

AANSPREEKTITELS

- Sempai:** Is de hoogst aanwezige kleurband Kyu-graad in de dojo (bij een les met bv alleen groene gordels is diegene met de oudste graad of de oudste in leeftijd de sempai) Sempai is letterlijk vertaald leraar, iemand met een zwarte band **1^{ste} dan** (shodan) of **2^{de} dan** (nidan).
- Sensei:** Is letterlijk vertaald meester, iemand met een zwarte band **3^{de} dan** (sandan) of **4^{de} dan** (yondan).
- Shihan:** Is letterlijk vertaald grootmeester, iemand met een zwarte band **5^{de} dan** (godan), een **6^{de} dan** (rokudan) of een **7^{de} dan** (nanadan).
- Hanshi:** Is letterlijk vertaald doctor of professor, iemand met een zwarte band **8^{ste} dan** (hachidan) of een **9^{de} dan** (kudan).
- Kancho:** Is een titel die aanduidt dat iemand de uitvinder is van een eigen stijl, meestal erkend in alle landen en de Japanse Federatie, meestal een zwarte band **10^{de} dan** (judan).
- Kaicho:** Is een eretitel toegekend uit Japan door andere Kancho's omdat hij de hoogst mogelijke graad ter wereld in de gevechtssport draagt, meestal een zwarte band met tien gouden strepen.

Let wel op, bij afwezigheid van een 3^{de} of 4^{de} dan worden alle lagere zwarte gordels met **sensei** aangesproken.

OPENINGS- EN SLUITINGSCEREMONIE

| | | |
|----------------|---|---|
| Seiza | : | meditatiezit |
| Shinzen ni rei | : | groet aan de overleden karate-grootmeesters |
| Shinden ni rei | : | groet aan de tempel |
| Sosai ni rei | : | groet aan de stichter van Kyokushinkai (Masutatsu Oyama) |
| Mokuso | : | meditatie met gesloten ogen |
| Mokuso yame | : | einde meditatie, ogen open |
| Shihan ni rei | : | groet aan de grootmeester (indien aanwezig) |
| Sensei ni rei | : | groet aan de meester (indien aanwezig) |
| Sempai ni rei | : | groet aan de leraar |
| Otogai ni rei | : | groet aan elkaar |
| Shomen ni rei | : | groet aan het publiek |

EEN KYOKUSHIN KARATETRAINING

Opwarming en conditie

- Algemene ontwikkeling van het spierstelsel door specifieke spierversterkende oefeningen
- Algemene lenigmakende oefeningen voor het ganse lichaam
- Uithouding op peil brengen d.m.v loop- en intervaltraining
- Conditietraining heeft als doel de lenigheid, kracht, snelheid, reactie-reflex, uithouding en coördinatie te verbeteren

De eigenlijke karateles

Elke training wordt de nadruk gelegd op een specifiek onderdeel.

1. Technische les

Kihon: basisbewegingen

Dit lesdeel bestaat uit het aanleren van zuivere karatetechnieken. De studenten krijgen elke techniek grondig uitgelegd. Aan de hand van reeksen van oefeningen worden deze technieken ingeoeft. Door het veelvuldig uitvoeren van de technieken worden ze herleid tot reflexbewegingen

Kata: opeenvolging van vastgelegde bewegingen

Dit lesdeel dient om zich krachtig, juist en snel te leren verplaatsen. De bewegingen worden steeds moeilijker zodat er een grote behoefte aan coördinatie komt. De katatraining wordt gezien als een voorbereiding op het vrije gevecht.

2. Gevechtstraining

Jiyu kumite

Dit lesdeel dient om de technieken aangeleerd in de technische lessen op stootkussens en/of partner in te oefenen. De studenten kunnen de technieken full power uitvoeren. Tegelijkertijd ontdekt men de kracht die in elk lichaam verborgen zit en leert men deze kracht te doseren en waarden.

De gevechtstraining begint en eindigt met respect voor de tegenstander. Zonder partner kan je niet oefenen.

Het hoogtepunt van een gevechtstraining is de Jiyu kumite of het vrije gevecht. D.m.v aangeleerde technieken tracht men door de verdediging van de tegenstander te geraken en zo deze te verslaan.

3. Zelfverdedigingstechnieken

Dit lesdeel komt met een zekere regelmaat aan de orde. Er worden doeltreffende gevechtstechnieken op bepaalde uitgangsposities aangeleerd.

EXAMENEISEN KYOKUSHINKAI

Tussentijden voor examen

10de kyu tot 3de kyu: Voor deze graden mogen examens afgelegd worden na een tussentijd van minstens drie maanden en een minimum aantal van 20 trainingen.

3de kyu tot 1ste kyu: Voor deze graden mogen de examens afgelegd worden na een tussentijd van minstens zes maanden.

1ste kyu tot Shodan: De kandidaten moeten gedurende een vol jaar houder zijn van de 1ste kyu graad. Minimumleeftijd is 18 jaar.

Shodan naar Nidan: De kandidaten moeten gedurende twee jaar houder zijn van de shodan graad. Minimumleeftijd is 21 jaar.

Nidan naar Sandan: Tussentijd minimum drie jaar, minimumleeftijd is 30 jaar, minstens 12 jaar karate-ervaring.

Sandan naar Yondan: Tussentijd minimum vier jaar, minimumleeftijd is 35 jaar, minstens 15 jaar karate-ervaring.

De verschillende stadia binnen het leerproces

- 1) Positie : standen
- 2) Balans : controle houden over de positie
- 3) Coördinatie : controle over balans en positie in de technieken
- 4) Vorm : correcte uitvoering van drie voornoemde punten
- 5) Snelheid : het snel kunnen uitvoeren van de technieken
- 6) Kracht : het krachtig kunnen uitvoeren van de technieken
- 7) Reflex : de techniek bekommt een natuurlijke beweging

10^{de} KYU ORANJE BAND

- 1) Hoe een karate-gi opvouwen
- 2) Correcte manier om een karate-gi te dragen
- 3) De betekenis van Kyokushinkai en het Kanku-embleem
- 4) Etiquette en gedragingen in de dojo

Standen

Yoi-dachi, Fudo-dachi, Zenkutsu-dachi

Stoten en slagen

Seiken oi tsuki (jodan, chudan, gedan)
Morote tsuki (jodan, chudan, gedan)

Weringen

Seiken jodan uke
Seiken mae gedan barai
Seiken juji gedan barai

Stampen

Hiza ganmen geri
Kin geri

Oefeningen

10 push-ups
10 sit-ups
10 squats

Opmerking

Kandidaten worden getest op hun kennis van bovenvermelde technieken in Fudo-dachi en in beweging in Zenkutsu-dachi. De vuisten moeten steeds gesloten blijven.

9^{de} KYU ORANJE BAND 1 STREEP

De geschiedenis van het Kyokushin-karate

Standen

Sanchin-dachi, Kokutsu-dachi, Musubi-dachi

Stoten en slagen

Seiken ago uchi, Seiken gyaku tsuki (jodan, chudan, gedan)

Weringen

Seiken chudan uchi uke, Seiken chudan soto uke,

Stampen

Mae geri chudan chusoku

Kata

Taikyoku sono ichi, Taikyoku sono ni

Ademhalingstechniek

Nogare (2 manieren)

Sanbon kumite

Aanval in Zenkutsu dachi

- 1) Seiken jodan oi tsuki
- 2) Seiken chudan oi tsuki
- 3) Seiken gedan oi tsuki

Verdediging en tegenaanval in Zenkutsu dachi

- 1) Seiken jodan uke
- 2) Seiken chudan soto uke
- 3) Gedan barai, gevolgd door Seiken chudan gyaku tsuki en dan geblokt met Seiken mae gedan barai

Oefeningen

10 push-ups, 10 squats, 10 sit-ups

Opmerking

Alle kandidaten worden getest op hun kennis van bovenvermelde technieken in stand en in beweging.

8^{ste} KYU BLAUWE BAND

Standen

Kiba-dachi

Stoten en slagen

Shita tsuki

Jun tsuki (jodan, chudan, gedan)

Tate tsuki (jodan, chudan, gedan)

Weringen

Morote chudan uchi uke (2 manieren)

Chudan uchi uke gedan barai

Seiken morote gedan barai

Stampen

Mae geri jodan chusoku

Kata

Taikyoku sono san

Renraku

Opwapenen met Seiken chudan uchi uke in Kumite-dachi

- 1) Mae geri chudan chusoku, Seiken gyaku tsuki chudan (mawate met Seiken chudan uchi uke)
- 2) Seiken chudan soto uke, Seiken mae gedan barai, Seiken gyaku tsuki chudan

Oefeningen

15 push-ups

15 sit-ups

15 squats

Opmerking

Alle kandidaten worden getest op hun kennis van bovenvermelde technieken in stand en in beweging (Kiba-dachi 45° en 90°).

7^{de} KYU BLAUWE BAND 1 STREEP

Standen

Neko-ashi-dachi

Stoten en slagen

Tettsui oroshi ganmen uchi

Tettsui komi kami

Tettsui hizo uchi

Tettsui yoko uchi (jodan, chudan, gedan)

Weringen

Mawashi gedan barai

Shuto mawashi uke in Kokutsu-dachi

Stampen

Mae chusoku keage

Teisoku mawashi soto keage

Haisoku mawashi uchi keage

Sokuto yoko keage

Kata

Pinan sono ichi

Ademhalingstechniek

Ibuki sankai

Kumite

Jiyu kumite

Oefeningen

15 push-ups

15 sit-ups

15 squats

Opmerking

Alle kandidaten worden getest op hun kennis van bovenvermelde technieken in stand en in beweging.

6^{de} KYU GELE BAND

Dojo kun in de Nederlandse taal

Standen

Tsuru-ashi-dachi

Stoten en slagen

Uraken shomen ganmen uchi

Uraken sayu ganmen uchi

Uraken hizo uchi

Uraken ganmen oroshi uchi

Uraken mawashi uchi

Yonhon nukite (jodan, chudan)

Nihon nukite (me-tsuki)

Weringen

Seiken juji uke (jodan, gedan)

Stampen

Kansetsu geri

Chudan yoko geri (sokuto)

Mawashi gedan geri (haisoku, chusoku)

Kata

Pinan sono ni

Sokugi kata sono ichi

Kumite

Jiyu kumite

Oefeningen

20 push-ups op de vuisten

30 sit-ups

20 squats

Opmerking

Alle kandidaten worden getest op het uitvoeren van zijwaartse stamptechnieken vanuit Tsuru-ashi-dachi.

5^{de} KYU GELE BAND 1 STREEP

Standen

Moro-ashi-dachi

Stoten en slagen

Shotei uchi (jodan, chudan, gedan)

Jodan hiji ate

Weringen

Shotei uke (jodan, chudan, gedan)

Stampen

Chudan mawashi geri (haisoku, chusoku)

Ushiro geri (chudan, gedan) (3 manieren)

Kata

Pinan sono san

Sokugi kata sono ni

Kumite

Jiyu kumite

Renraku

1) Mae geri chudan chusoku

2) Yoko geri chudan sokuto

3) Ushiro geri chudan

4) Seiken chudan gyaku tsuki

Oefeningen

25 push-ups op de vuisten

40 sit-ups

25 squats

Opmerking

Alle kandidaten worden getest in het vorderen en uitvoeren van technieken in Moro-ashi-dachi.

4^{de} KYU GROENE BAND

Algemene vragen over karate en de Belgische en Japanse organisaties

Standen

Heisoku-dachi, Heiko-dachi, Uchi-hachi-ji-dachi

Stoten en slagen

Shuto sakotsu uchi, Shuto yoko ganmen uchi
Shuto uchi komi, Shuto hizo uchi, Shuto jodan uchi uchi

Weringen

Shuto jodan uchi uke (2 manieren), Shuto jodan uke
Shuto chudan soto uke, Shuto chudan uchi uke
Shuto mae gedan barai, Mae shuto mawashi uke

Stampen

Jodan yoko geri (sokuto)
Jodan mawashi geri (haisoku, chusoku)
Jodan ushiro geri (3 manieren)

Kata

Sanchin no kata
Sokugi kata sono san

Kumite

Jiyu kumite

Oefeningen

30 push-ups op vuisten
50 sit-ups
10 sprongen (voeten tesamen) met stamp tegen een bokszak of 10
sprongen (voeten tesamen) over de gordel op heuphoogte

Opmerking

Vanaf deze graad worden de kandidaten getest op fysiek, uithouding en algemene conditie.

3^{de} KYU GROENE BAND 1 STREEP

Standen

Kake-dachi

Stoten en slagen

Chudan hiji ate

Chudan mae hiji ate

Age hiji ate (jodan, chudan)

Ushiro hiji ate

Oroshi hiji ate

Weringen

Shuto juji uke (jodan, chudan)

Stampen

Mae kakato geri (jodan, chudan, gedan)

Ago jodan geri

Kata

Pinan sono yon

Kumite

Jiyu kumite

Oefeningen

50 push-ups op de vuisten

100 sit-ups

15 sprongen (voeten tesamen) met stamp tegen een boksak of 15 sprongen (voeten tesamen) over de gordel op heuphoogte

Opmerking

Alle kandidaten worden getest in het vorderen en uitvoeren van technieken in Kake-dachi.

2^{de} KYU BRUINE BAND

Begrijpen van karate-opwarmingsoefeningen en ze kunnen voordoen

Stoten en slagen

Hiraken tsuki (jodan, chudan), Hiraken oroshi uchi
Hiraken mawashi uchi, Haishu (jodan, chudan)
Age jodan tsuki, Koken uchi (jodan, chudan, gedan)

Weringen

Koken uke (jodan, chudan, gedan)

Stampen

Tobi nidan geri, Mae tobi geri (3 manieren)

Kata

Pinan sono go, Gekisai dai

Kumite

Jiyu kumite

Renraku

Achterwaarts Seiken mae gedan barai, schuifpas voorwaarts met Seiken ago uchi gevolgd met een Seiken chudan gyaku tsuki, stap voorwaarts met Hiza ganmen geri, stap voorwaarts met Mae geri chudan chusoku, gevolgd door een Mawashi geri chudan, Ushiro geri chudan, Seiken mae gedan barai en Seiken chudan gyaku tsuki. Vuisten blijven steeds gesloten.

Oefeningen

50 push-ups op de vuisten

20 push-ups op 5 vingers

100 sit-ups

20 sprongen (voeten tesamen) met stamp tegen een boksak of 20 sprongen (voeten tesamen) over de gordel op heuphoogte

Opmerking

Alle kandidaten moeten fysisch in orde zijn om alle technieken te kunnen uitvoeren. Elke blijvende fysische handicap moet bevestigd worden door een medisch getuigschrift.

1^{ste} KYU BRUINE BAND 1 STREEP

Begrijpen van karate-stretchoefeningen en ze kunnen voordoen

Stoten en slagen

Ryutoken tsuki (jodan, chudan)

Naka yubi ippon ken (jodan, chudan)

Oya yubi ken (jodan, chudan, gedan)

Weringen

Kake uke (jodan, chudan)

Chudan haito uchi uke

Stampen

Jodan uchi haisoku geri

Oroshi uchi kakato geri

Oroshi soto kakato geri

Tobi yoko geri

Kata

Yantsu

Tsuki no kata

Kumite

Jiyu kumite

Renraku

Vrije stijl standen, gezicht steeds beschermen

1) Seiken oi tsuki, Seiken gyaku tsuki,

Seiken oi tsuki, Shita tsuki

2) Mawashi geri (voorste been), Seiken oi tsuki,

Seiken gyaku tsuki, Mawashi geri (achterste been)

Oefeningen

40 push-ups op de vuisten

20 push-ups koken

100 sit-ups

20 sprongen (voeten tesamen) met stamp tegen een bokszak of 20

sprongen (voeten tesamen) over de gordel op heuphoogte

SHODAN ZWARTE BAND 1^{ste} DAN

Stoten en slagen

Morote haito uchi (jodan, chudan), Haito uchi (jodan, chudan, gedan)

Weringen

Kennis van verschillende beenweringstechnieken

Morote kake uke (jodan), Osae uke

Stampen

Kake geri (kakato, chusoku) (jodan, chudan)

Ushiro mawashi geri (jodan, chudan, gedan)

Kata

Saiha

Taiyoku sono ichi, ni, san (ura)

Kumite

Jiyu kumite

Renraku

- 1) Mawashi geri jodan
- 2) Ushiro mawashi geri jodan
- 3) Jodan mae geri chusoku
- 4) Mawashi geri jodan
- 5) Ushiro mawashi geri jodan

Tameshiwari

- 1) Opgelegde breektechniek met Seiken
- 2) Breektechniek naar vrije keuze

Oefeningen

70 push-ups op de vuisten

20 push-ups op 2 vingers

150 sit-ups, 100 squats

Opmerking

De kandidaat wordt getest op zijn weerstandsvermogen, evenals in zijn kennis van alle voorgaande exameneisen. Hij moet alle basistechnieken volledig kunnen uitvoeren en aan een groep kunnen uitleggen. Alle technieken kunnen in Gyaku worden gevraagd.

NIDAN ZWARTE BAND 2^{de} DAN

Het karakter als lesgever alsmede zijn diepgaande kennis over het karate-do worden in overweging genomen vanaf deze graad

Stoten en slagen

Toho uchi (jodan)

Keiko uchi

Weringen

Hiji uke (chudan, gedan)

Shotei morote uke gedan

Shuto morote uke gedan

Stampen

Tobi ushiro geri

Tobi ushiro mawashi geri

Tobi mawashi geri

Age kakato ushiro geri

Kata

Gekisai sho

Seipai

Tensho

Kumite

Jiyu kumite

Tameshiwari

1) Opgelegde breektechniek met Seiken

2) Breektechniek naar vrije keuze

Oefeningen

70 push-ups op de vuisten

20 push-ups op 2, 3 of 5 vingers

150 sit-ups

100 squats

SANDAN ZWARTE BAND 3^{de} DAN

De kandidaat wordt getest op verschillende niveaus over zijn kennis van technieken en kata's, het karakter van de lesgever wordt mee in overweging genomen

Kata

Seienchin
Garyu

Kumite

Jiyu kumite

Tameshiwari

- 1) Opgelegde breektechniek met Seiken
- 2) Breektechniek naar vrije keuze

Oefeningen

100 push-ups
100 sit-ups
100 squats

YONDAN ZWARTE BAND 4^{de} DAN

Kata

Kanku
Sushi ho

Kumite

Jiyu kumite

JAPANESE KARATETERMEN

Tellen

| | |
|-----------|-------|
| ichi | één |
| ni | twee |
| san | drie |
| shi | vier |
| go | vijf |
| roku | zes |
| shichi | zeven |
| hachi | acht |
| ku | negen |
| ju | tien |
| yon ju go | 45 |
| ku ju | 90 |
| hyaku | 100 |

Delen van de hand

| | |
|---------|-------------------|
| haito | meskant duimzijde |
| shuto | meskant pinkzijde |
| haishu | rugzijde |
| shotei | hiel van de hand |
| seiken | vuist |
| tettsui | hamervuist |
| uraken | omgekeerde vuist |
| koken | pols |
| nukite | speerhand |

Delen van voet en been

| | |
|---------|---------------------|
| sokuto | buitenkant van voet |
| teisoku | binnenkant van voet |
| kakato | hiel |
| chusoku | bal van de voet |
| haisoku | wreef van de voet |
| hiza | knie |
| sune | scheenbeen |

Overige lichaamsdelen

| | |
|--------------|------------|
| ago | kin |
| ganmen | aangezicht |
| hiji, empi | elleboog |
| kinteki, kin | kruis |
| kubi | nek |

Benamingen

| | |
|------------|---------------------|
| rei | groet |
| gi | karatepak |
| obi | band |
| yame | stoppen |
| yoi | klaar staan |
| kamaete | gevechtshouding |
| kamae | houding |
| hantai | andere kant |
| hajime | begin |
| mawate | halve draai |
| mawashi | rondgaand |
| mae | voorwaarts |
| yoko | zijwaarts |
| ushiro | achterwaarts |
| waza | techniek |
| jodan | hoofdhoogte |
| chudan | buikhoogte |
| gedan | onderlichaam |
| kumite | gevecht |
| kihon | basisoefening |
| kata | stijloefening |
| geri | stamp |
| tsuki | stoot |
| uke | wering |
| uchi | trekstoot / slag |
| mogorei | zonder telling |
| aka | rood |
| shiro | wit |
| ashi barai | beenveeg |
| hidari | links |
| migi | rechts |
| kake | gehaakt |
| yasume | rust |
| naore | terug naar |
| | uitgangspositie |
| morote | dubbel of |
| | versterkte techniek |
| yudansha | dangraadhouder |
| soto | buiten naar binnen |
| uchi | binnen naar buiten |



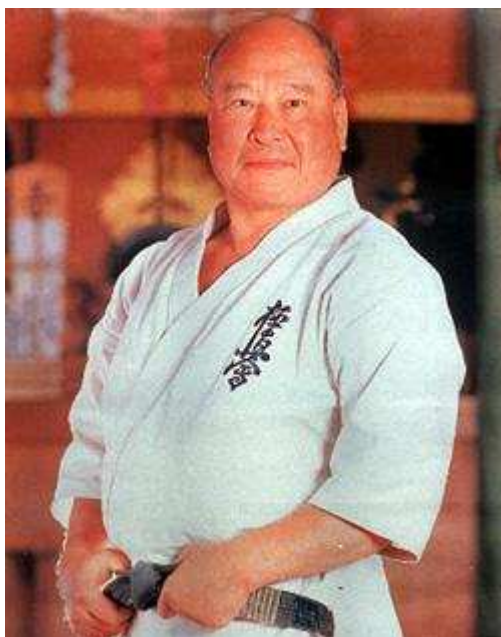
Sosai Masutatsu Oyama

*"A human life gains luster and strength only when
it is polished and tempered."*



(1923 - 1994)

極真會



極真會

Founder of Kyokushinkai Karate

*"One becomes a beginner after one thousand days of training and an expert after
ten thousand days of practice."*



www.masoyamakalmthout.be