



Exameneisen 10e Kyu

algemeen

- opvouwen van een karate gi
- dragen van een karate gi
- betekenis van kyokushinkai
- dojo etiquette
- algemene kennis opwarmings -en stretchoefeningen

standen

- fudo dachi
- yoi dachi
- uchi hachiji dachi
- zenkutsu dachi

stoten

- seiken oi tsuki (jodan - chudan - gedan)
- seiken morote tsuki (jodan - chudan - gedan)

blokkeringen

- seiken jodan uke
- seiken mae gedan barai

trappen

- hiza gamnen geri
- kin geri

kata

- taikyoku I

renraku

- ippon kumite 1:
 - seiken oi tsuki jodan
 - seiken jodan uke - kin geri
- ippon kumite 2
 - seiken oi tsuki chudan
 - seiken mae gedan barai - hiza geri

oefeningen

- 10 seiken push-ups
- 20 sit-ups

opmerkingen

- technieken kunnen uitvoeren vanuit fudo dachi en vorderend in zenkutsu dachi
- vuisten blijven ten allen tijde gesloten

Exameneisen 9e Kyu

algemeen

- geschiedenis van het kyokushinkai karate

standen

- sanchin dachi
- kokutsu dachi
- musubi dachi

stoten

- seiken ago uchi
- seiken gyaku tsuki (jodan - chudan - gedan)

blokkeringen

- seiken chudan uchi uke
- seiken chudan soto uke

trappen

- chudan mae geri chusoku

kata

- taikyoku II

renraku

- sanbon kumite:
 - driemaal voorwaarts in zenkutsu dachi met jodan - chudan - gedan oi tsuki
 - driemaal achterwaarts in zenkutsu dachi met jodan uke - soto uke - gedan barai
 - gyaku gedan tsuki - terug gedan barai
- seiken gyaku tsuki - mae geri chudan chusoku -draaien en blokken

oefeningen

- 15 seiken push-ups
- 25 sit-ups

opmerkingen

- nogare (ademen)
- technieken staande uitvoeren + vorderend vanuit kokutsu dachi en sanchin dachi

Exameneisen 8e Kyu

standen

- kiba dachi

stoten

- tate tsuki (jodan - chudan - gedan)
- shita tsuki
- jun tsuki (jodan - chudan - gedan)

blokkeringen

- seiken morote chudan uchi uke
- seiken chudan uchi uke gedan barai

trappen

- jodan mae geri chusoku

kata

- taikyoku III

renraku

- chudan mae geri chusoku - seiken gyaku tsuki - draaien en blokken
- seiken soto uke - seiken mae gedan barai - seiken gyaku tsuki - draaien en blokken

oefeningen

- 20 seiken push-ups
- 30 sit-ups
- 10 squats
- 10 vier-vinger push-ups

opmerkingen

- vorderen in kiba dachi onder 90° en 45°

Exameneisen 7e Kyu

standen

- neko ashi dachi

stoten

- tetsui orochi uchi
- tetsui komi kami uchi
- tetsui hizo uchi
- mae tetsui yoko uchi (jodan - chudan - gedan)
- tetsui yoko uchi (jodan - chudan - gedan)

blokkeringen

- seiken mawashi gedan barai
- shuto mawashi uke

trappen

- mae ke age
- yoko ke age
- uchi mawashi ke age
- soto mawashi ke age

kata

- pinan I

renraku

- seiken gyaku tsuki chudan - mae geri chudan chusoku - mae geri chudan chusoku - seiken gyaku chudan tsuki - draaien en blokken

oefeningen

- 15 vijf-vinger push-ups
- 25 seiken push-ups
- 35 sit-ups
- 20 squats

opmerkingen

- ibuki

Exameneisen 6e Kyu

standen

- tsuru ashi dachi

stoten

- uraken gamnen uchi nihon nukite (me tsuki)
- uraken sayu uchi yohon nukite (jodan - chudan)
- uraken hizo uchi
- uraken oroshi uchi
- uraken mawashi uchi

blokkeringen

- seiken juji uke (jodan - chudan)

trappen

- gedan mawashi geri (haisoku - chusoku)
- kansetsu geri (sokuto)
- chudan yoko geri (sokuto)

kata

- pinan II

renraku

- gedan mawashi geri - seiken gyaku tsuki chudan - draaien en blokken
- chudan yoko geri - seiken gyaku tsuki chudan - draaien en blokken

oefeningen

- 10 vier-vinger push ups (op knieën) - naar 5 vingers - benen uitstrekken - 10 sec houden
- 30 seiken push-ups
- 40 sit-ups
- 30 squats

Exameneisen 5e Kyu

standen

- moro ashi dachi

stoten

- jodan hiji ate
- shotei uchi (jodan - chudan - gedan)
- blokkeringen
- shotei uke (jodan - chudan - gedan)

trappen

- chudan mawashi geri (haisoku - chusoku)
- ushiro geri volgens 03 methoden (chudan - gedan)

kata

- pinan III

renraku

- chudan ushiro geri - chudan gyaku tsuki - draaien en blokken
- mae geri chudan chusoku - yoko geri chudan - ushiro geri chudan - chudan gyaku tsuki -

draaien en blokken

oefeningen

- 15 vier-vinger push ups (op knieën) - naar 5 vingers - benen uitstrekken - 10 sec houden
- 35 seiken push-ups
- 45 sit-ups
- 40 squats

opmerkingen

- vorderen in moro ashi dachi

Exameneisen 4e Kyu

standen

- heiko dashi
- heisoku dachi

stoten

- shuto sakotsu uchi
- shuto gamnen uchi
- shuto (sakotsu) uchi komi
- shuto hizo uchi
- shuto jodan uchi uchi

blokkeringen

- shuto jodan uchi uke shuto uchi uke
- shuto jodan uke shuto mae gedan barai
- shuto soto uke shuto mawashi uke

trappen

- jodan yoko geri
- jodan mawashi geri (haisoku - chusoku)
- jodan ushiro geri

kata

- sanchin (met ibuki)

oefeningen

- 10 drie-vinger push ups (op knieën) - naar 5 vingers - benen uitstrekken - 10 sec houden
- 40 seiken push-ups
- 50 sit-ups
- 50 squats
- 10 sprongen (voeten samen) over een obi op heuphoogte

Exameneisen 3e Kyu

standen

- kake dachi

stoten

- chudan hiji ate
- chudan mae hiji ate
- hiji age ate (jodan - chudan)
- ushiro hiji ate
- oroshi hiji ate

blokkeringen

- shuto juji uke (jodan - chudan)

trappen

- ago geri
- mae kakato geri (jodan - chudan - gedan)

kata

- pinan IV
- sanshin (met kiai)

kumite

- jiui kumite

oefeningen

- 15 drie-vinger push ups (op knieën) - naar 5 vingers - benen uitstrekken - 10 sec houden
- 45 seiken push-ups
- 70 sit-ups
- 60 squats
- 15 sprongen (voeten samen) over een obi op heuphoogte

opmerkingen

- vorderen in kake dachi

Exameneisen 2e Kyu

stoten

- hiraken tsuki (jodan - chudan)
- hiraken oroshi uchi
- hiraken mawashi uchi
- haisho uchi (jodan - chudan)
- jodan age tsuki

blokkeringen

- koken uke (jodan - chudan - gedan)

trappen

- mae tobi geri (3 methoden)
- nidan tobi geri

kata

- pinan V
- gekisai dai

renraku

- terugstappen met seiken mae gedan barai - schuifpas voorwaarts met seiken ago uchi - schuifpas voorwaarts met seiken gyaku tsuki chudan - één pas doorstappen - mae geri chudan - mawashi geri jodan - ushiro geri chudan - schuifpas achteruit met mae gedan barai - chudan gyaku tsuki - draaien en blokken

kumite

- jiyu kumite

oefeningen

- 10 twee-vinger push ups (op knieën) - naar 5 vingers - benen uitstrekken - 10 sec houden
- 50 seiken push-ups
- 100 sit-ups
- 70 squats
- 20 sprongen (voeten samen) over een obi op heuphoogte

opmerkingen

- de kandidaat moet in goede conditie zijn, elke fysieke onbekwaamheid moet worden verantwoord door een medisch getuigschrift
- algemene vragen over kyokushinkai karate
- opwarmingsoefeningen begrijpen en kunnen voordoen

Exameneisen 1e Kyu

stoten

- ryotu ken tsuki (jodan - chudan)
- nakayubi ippon ken tsuki (jodan - chudan)
- oyayubi ippon ken tsuki (jodan - chudan)

blokkeringen

- kake uke (jodan)
- chudan haito uchi uke

trappen

- jodan uchi haisoku geri
- oroshi uchi kakato geri
- oroshi soto kakato geri
- tobi yoko geri

kata

- yantsu
- tsuki no kata

renraku

- seiken oi tsuki - seiken gyaku tsuki - seiken oi tsuki - shita tsuke met cover - draaien en blokken
- voorste been mawashi geri jodan - chudan oi tsuki - seiken gyaku tsuki - achterste been mawashi geri jodan - draaien en blokken

kumite

- jiyu kumite

oefeningen

- 15 twee-vinger push ups (op knieën) - naar 5 vingers - benen uitstrekken - 10 sec houden
- 55 seiken push-ups
- 100 sit-ups
- 70 squats
- 20 sprongen (voeten samen) over een obi op heuphoogte

Exameneisen Shodan

algemeen

- diploma eerste hulp
- het karakter en de algemene bekwaamheid van de kandidaat als leraar zal in overweging genomen worden

- alle technieken mogen verplicht worden in gyaku

stoten

- morote haito uchi (jodan -chudan)
- haito uchi (jodan - chudan - gedan)

blokkeringen

- morote kake uke (jodan)
- osae uke
- verschillende methoden van blokken met benen

trappen

- kake geri kakato (jodan - chudan)
- kake geri chusoku (jodan - chudan)
- ushiro mawashi geri (jodan - chudan - gedan)

kata

- tensho
- saiha
- taikyoku I, II en III uitgevoerd in ura

renraku

- gedan mawashi geri - jodan ushiro mawashi geri - jodan mae geri chusoku - jodan mawashi geri - jodan ushiro mawashi geri - draaien en blokken

breekttest

- verplichte breekoefening met seiken

kumite

- jiyu kumite 10 rondes van 2 minuten

oefeningen

- 10 één-vinger push ups (op knieën) - naar 5 vingers - benen uitstrekken - 10 sec houden
- 60 seiken push-ups
- 150 sit-ups
- 100 squats

Exameneisen Nidan

stoten

- toho uchi (jodan)
- keiko uchi
- jodan uppon nukite

blokkeringen

- chudan hiji uke
- shotei gedan morote uke
- shuto gedan morote uke

trappen

- tobi ushiro geri
- tobi ushiro mawashi geri
- tobi mawashi geri
- age kakato ushiro geri

kata

- kanku dai
- gekisai sho
- seienchin
- pinan I uitgevoerd in ura

breekttest

- verplichte breekoefening met seiken

kumite

- jiyu kumite 20 rondes van 2 minuten

oefeningen

- 65 seiken push ups - naar 5 vingers - 20 sec houden
- 150 sit-ups
- 100 squats

opmerkingen

- kwalificatie als jurylid
- nationale of internationale wedstrijdervaring (vechten of coachen)
- goede basis van technieken en allround vechtbekwaamheid

Exameneisen Sandan

kata

- sushi ho
- garyu
- seipai
- pinan II uitgevoerd in ura
- de kandidaat moet een kata voorstellen die minstens 28 bewegingen inhoud

breekttest

- verplichte breekoefening met seiken

kumite

- jiyu kumite 30 rondes van 2 minuten

oefeningen

- 70 seiken push-ups
- 150 sit-ups
- 100 squats

opmerkingen

- de kandidaat moet jurylid zijn in kata
- de kandidaat moet jurylid zijn in knockdown