

DOJO OAH

道 場 訓

### Dojo oath

1. We will train our hearts and bodies for a firm unshaking spirit.
2. We will pursue the true meaning of the martial way so that in time our senses may be alert.
3. With true vigour, we will seek to cultivate a spirit of self denial.
4. We will observe the rules of courtesy, respect our superiors and refrain from violence.
5. We will follow our gods and never forget the true virtue of humility.
6. We will look upwards to wisdom and strength, not seeking other desires.
7. All our lives through the discipline of Kyokushin-karate, we will seek to fulfil the true meaning of the way.

### Dojo eed

1. Wij beloven ons mentaal en lichamelijk te trainen, voor een standvastige, onwankelbare geest.
2. Wij beloven ons de diepere bedoelingen van deze kunst eigen te zullen maken, zodat wij ze mettertijd gaan begrijpen.
3. Wij beloven met energie te zullen streven naar een totale zelfverloochening.
4. Wij zullen altijd de regels van hoffelijkheid voor ogen houden, onze leraren respecteren en ons onthouden van gewelddaden.
5. Wij zullen onze goden volgen en nooit de echte betekenis van het woord nederigheid vergeten.
6. Wij zullen streven naar wijsheid en kracht en geen andere verlangens zoeken.
7. Door de discipline van Kyokushin-karate zullen we de rest van ons leven zoeken naar de werkelijke betekenis van "de weg".

### Inhoud:

Blz. 3	Korte geschiedenis van het Karate.
Blz. 4	Betekenis Kyokushin en Kanku.
Blz. 4	Dojo etiquette en procedure.
Blz. 4	Tijdslijmies tussen examens.
Blz. 5	Waarom lid van de World Kyokushin Organisatie ?
Blz. 6	Exameneis 10e kyu.
Blz. 8	Commando's tijdens wedstrijden.
Blz. 12	Exameneis 9e kyu.
Blz. 16	Wat zijn Kumite's ?
Blz. 18	Exameneis 8e kyu.
Blz. 23	Exameneis 7e kyu.
Blz. 25	Shuto-mawashi-uke.
Blz. 34	Exameneis 6e kyu.
Blz. 39	Risico's bij sportbeoefening en aansprakelijkheid.
Blz. 44	Exameneis 5e kyu.
Blz. 46	Complete winning in Kumite with 100 men.
Blz. 47	Mas. Oyama, 10th dan.
Blz. 48	Mae-mawashi-uke.
Blz. 54	Exameneis 4e kyu.
Blz. 58	Exameneis 3e kyu.
Blz. 64	Exameneis 2e kyu.
Blz. 72	Exameneis 1e kyu.
Blz. 78	Judo ?
Blz. 81	Exameneis 1e dan.
Blz. 84	Namenlijst Japanse woorden.
Blz. 86	Exameneis 2e dan.
Blz. 87	Exameneis 3e dan.
Blz. 88	Overzicht exameneisen 10e, 9e en 8e kyu.
Blz. 89	Overzicht exameneisen 7e, 6e en 5e kyu.
Blz. 90	Overzicht exameneisen 4e, 3e en 2e kyu.
Blz. 91	Overzicht exameneisen 1e kyu, 1e, 2e en 3e dan.

## NEDERLANDSE KARATE KYOKUSHIN KAI (NKK)

Postbus 2673  
3000 CR Rotterdam  
Telefoon 010 - 433 00 00

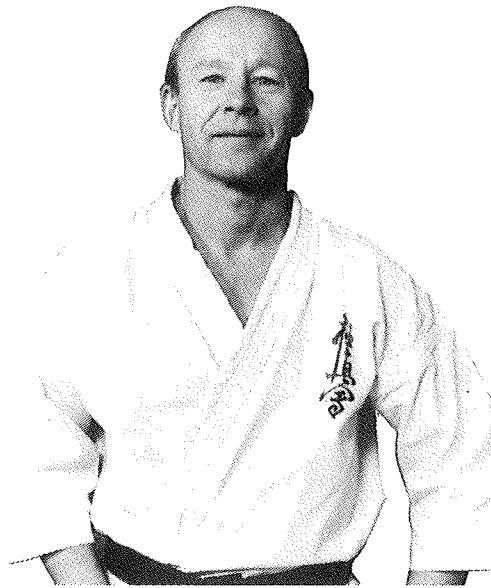
foto's Ilja Tietz

Uitgave van de Nederlandse Karate Kyokushinkai

©Niets uit deze uitgave mag, door welk middel dan ook gereproduceerd worden.



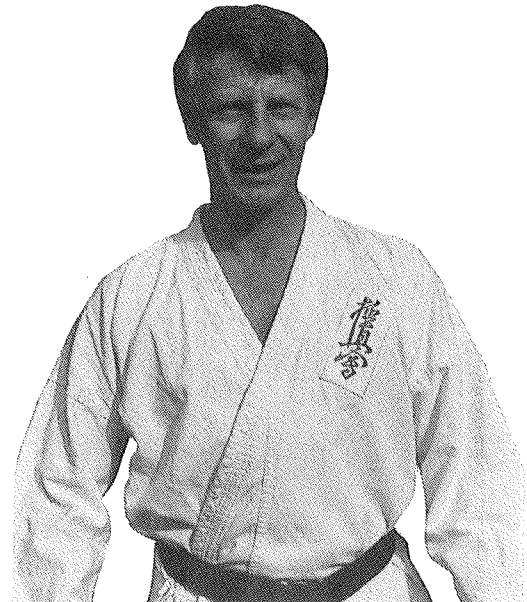
極真拳®



**Handleiding bij training van  
Mas. Oyama's  
Kyokushin-karate**

door :

**Loek Hollander 7e dan  
Peter Voogt 6e dan  
Ton van Rijn 4e dan**



## Korte geschiedenis van het Karate

Karate betekent "lege hand" - kara = leeg; te = hand.

De vroegste herkomst van karate zoals vandaag de dag bekend, is niet geheel duidelijk wegens gebrek aan documentatie. Het traditionele idee, dat door de meeste autoriteiten wordt onderschreven, geeft aan dat India het land van herkomst is. Een Buddhistische priester, in het Chinees "Daruma" genaamd, maar beter bekend als "Bhodidarma" wenste zijn Buddhistische secte "Zen" uit te dragen naar de Chinezen. Reizende priesters waren veelal in staat tot vechten omdat zij tijdens hun reizen vaak in gevaar kwamen door zowel wilde dieren als door mensen.

Zelfs Gautama Sidartha was een goed vechter voordat hij de Buddha werd. Toen hij het Buddhisme stichtte zag hij geen tegenstrijdigheid in het idee van een man die tegelijkertijd geloofde in vrede en liefde en een kundig vechter was.

Rond 500 A.D. bereikte Bhodidarma het hof van Keizer Wu bij Chein-K'ang in Chin, alwaar hij vriendelijk werd opgenomen. Uiteindelijk heeft hij het hof verlaten en is naar het noorden getrokken, naar de provincie Henan waar hij in afzondering is gegaan in de Shao-lin tempel (Shorin genaamd in het Japans) om Aen te onderwijzen. Hij doceerde ook zijn systeem van ongewapend vechten, Shorin Kempo.

Vormen van Chinese krijgskunst zijn sinds 3000 voor Christus opgetekend. Bhodidarma wordt algemeen beschouwd als de "uitvinder" van Chinees Kempo, hoofdzakelijk omdat hij de meditatie-technieken uit Yoga en Zen toevoegde aan de krijgskunst, waardoor het een completer systeem, zoals wij het vandaag de dag kennen, is geworden. Zen is onlosmakelijk verbonden met Karate, en elke meester in het karate zoekt een verlichte ervaring door het bestuderen van Zen. Alle belangrijke ontwikkelingen in Shorin Kempo zijn in feite door de jaren heen door verschillende priesters toegevoegd. Eén priester, Chiao Yuan bijvoorbeeld, coördineerde al zijn technieken nadat hij de vechtmethode van vijf beesten had bestudeerd: de Tijger, het Luipaard, de Slang, de Kraanvogel en de mythische Draak.

De hechte banden tussen priesters en geneeskunde, tenslotte, resulteerden niet alleen in de ontdekking van belangrijke plaatsen op het menselijk lichaam om medicijnen aan te brengen, maar ook in de ontdekking van plaatsen op het menselijk lichaam waar aanvallen op gericht konden worden voor het beste resultaat.

Vanuit China heeft Kempo zich verspreid naar het noorden (Mongolië), naar het oosten (Korea) en naar het zuid-oosten, naar Okinawa. Uiteindelijk bereikte het Japan, waar het bijzonder populair werd na het Kamakura tijdperk (ongeveer 1200 A.D.). In het bijzonder de krijgsklasse (Samurai) verwelkomde zowel de krijgsvormen als de Zen filosofie.

De moraliteit en mystiek van het Zen Buddhisme sprak tot hun verantwoordelijkheidsgevoel, maar de werkelijke aantrekkingskracht was, dat het hen voorzag van een discipline die hen in staat stelde tot een enorm uithoudingsvermogen en kunde in het vechten, omdat het hun speciale psychologische kennis verschafte en inzicht in zowel henzelf als in de tegenstander.

Gedurende verschillende tijden in de geschiedenis, bijvoorbeeld in 1400 en in 1609 in Okinawa, hadden de autoriteiten de bevolking het gebruik van wapens verboden. Om zich te beschermen tegen bandieten (en soms ook tegen de autoriteiten) werd het ongewapend vechten om duidelijke redenen op grote schaal gedoceerd. De scholen, die gewoonlijk in tempels waren gehuisvest werden geheim gehouden, bekend raken betekende dat degenen die aan de macht waren de school zouden vernietigen.

Pas in 1901 werd Karate, zoals wij het nu kennen, openlijk gedoceerd in Okinawa. In 1916 kwam Gichin Funakoshi van Okinawa naar Tokyo om het moderne systeem van Karate in Japan te pionieren. Vandaag de dag bestaan vele verschillende Karatescholen, afkomstig uit vele bronnen, elk met goede en soms slechte aspecten.

### Kyokushinkai Karate:

De stichter van ons systeem, Masutatsu Oyama, is geboren in 1923 nabij Seoul in Zuid-Korea. Hij studeerde Chinees Kempo op de leeftijd van negen jaar. Toen hij twaalf jaar oud was ging hij in Japan studeren. Nadat hij zich het Judo had eigen gemaakt, werd hij een leerling van Gichin Funakoshi zelf. Hij maakte zo snel vorderingen dat hij op zijn zeventiende jaar tweede Dan en op zijn vierentwintigste vierde Dan werd. Tijdens de oorlog werd hij opgeroepen voor militaire dienst. Na de oorlog in 1947 won hij de Japanse Karate kampioenschappen.

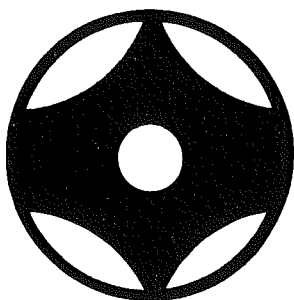
Nadat hij besloten had zich de rest van zijn leven te wijden aan het verspreiden van de kunst en kennis van Karate, trok hij zich een jaar terug uit de gemeenschap en leefde in tempels en in de bergen. Hij onderwierp zichzelf aan de discipline van krijgskunst en trainde dag en nacht, tevens mediteerde hij volgens de regels van Zen. Gedurende deze periode vocht hij met wilde beesten, verbrijzelde hij rotsen en bomen met blote handen en mediteerde hij onder ijsskoude watervallen, etc. in een bijzonder harde cursus van ijzeren discipline. In 1951 keerde hij terug naar de beschaafde wereld en begon hij zijn eigen school. Hij maakte snel naam, daar zijn kunnen fenomenaal was. Hij had onder andere een stier met blote handen gedood!

Na vele succcestochten, waarbij hij zijn kunde demonstreerde, werden over de gehele wereld scholen geopend. Nu bestaan Kyokushinkai takken in 123 landen, onder andere in Nederland.

### Kyokushinkai karate in Nederland

Kyokushinkai karate werd in 1961 in Nederland geïntroduceerd. Twee jaar later waren in Nederland ongeveer 15 dojo's waar Kyokushin-karate werd onderwezen. Momenteel zijn er 35 scholen aangesloten bij de Nederlandse Karate Kyokushin Kai onder leiding van Loek Hollander. Kyokushin-karate staat bekend als het "sterkste karate" vanwege de methode in het wedstrijdvechten, die is gebaseerd op "full contact".

# KANKU



## Wat is Kyokushinkai ?

Karate is zowel een kunstvorm als een filosofie. Omdat iedere persoon een andere persoonlijkheid heeft, komt dit tot uiting in de persoonlijke interpretatie. Daarom hebben karatemeesters hun eigen school opgericht, waarin zij hun stijl of ryu onderwijzen.

Kyokushinkai is de naam van onze stijl (ryu), die door Masutatsu Oyama is opgericht.

**Kyoku** betekent uiterste, **shin** waarheid en **kai** samenwerken, samengaan of associëren. Het kost veel tijd om de werkelijke betekenis van deze naam te begrijpen.

Het symbool Kyokushinkai is de **Kanku**. De kanku is afgeleid van het kanku-kata. In dit Kata worden de handen naar de hemel opgeheven en wordt dit symbool gevormd.

Het **Kanku** symbool geeft oneindigheid aan. Het is het met de handen omvatten van het uitspannel (hemel), waarbij de uiterste hoeken (punten) door de vingers worden weergegeven met links en rechts de bredere gedeelten die de polsen (kracht) voorstellen met in het midden de doorkijk in oneindigheid. Dit alles omgeven door een cirkel die nooit eindigende actie aangeeft.

## Dojo etiquette en procedure

De discipline in een sport is zeer belangrijk, vooral als het een vechtsport betreft. De Kyokushin-dojo in Tokyo heeft een fabelachtige discipline, waarbij er niemand is die er maar over denkt de regels niet na te leven. De ingang van de dojo is niet alleen het naar binnen gaan maar is het binnentreden in de tempel van het "Bushido". Bij het binnentreden roept een ieder luid "Oesh", hetgeen betekent "ik groet u allen". Daarna loopt men naar de leraar, indien aanwezig, en groet hem op dezelfde manier met de vuisten als bij fudo-dachi. Daarna de eventuele assistenten en Dangraadhouders.

Na het binnentreden van de Dojo groet men de "chinden" (dojotempel). De chinden wordt gegroet met de handen gestrekt en aangesloten langs de zijkanten van de bovenbenen, terwijl men vanuit het midden doorbuigt met het hoofd omlaag.

Bij het sein "begin van de les" meestal door de uitroep "szeeza" gaat iedereen in "szeeza" zitten, op de knieën met het zitvlak op de hielen, vuisten in de liezen.

De leerlingen met de hoogste graden vooraan met de "sempai", de hoogste in graad aanwezige leerling, rechts vooraan. Deze zorgt voor de openingsceremonie. De juiste wijze voor hem is eerst naar achteren te kijken of iedereen in de juiste houding zit, waarna hij luid roept "mokuso". Op deze uitroep sluiten allen de ogen en wachten op de uitroep "mokuso-jame" (ogen open). Daarna krijgen we "chinden-ni-rei", dit is de groet aan de tempel, waarbij een ieder beloofd zich zowel lichamelijk als geestelijk helemaal te geven.

Dit wordt gedaan op Kyokushin-manier door de vuisten met de knokkels van wijs- en middelvinger op de grond voor je te plaatsen en iets door te buigen. Zorg ervoor het zitvlak aangesloten op de hielen te houden. Daarna draait de leraar zich om en zit nu recht tegenover de leerlingen, waarop de "sempai" roept "shihan-ni-rei" - alleen voor leraren vanaf de 5e Dan - of "sensei-ni-rei" voor leraren tot en met de 4e Dan, waarop een ieder weer groet met de knokkels op de grond en een duidelijk "oesh" laat horen. Hierna blijft iedereen zitten tot de leraar zegt wat er moet gaan gebeuren. De leraar wordt nooit met de naam of voornaam aangesproken, maar altijd met "sensei" of "shihan". De "sempai", dat is een ieder die in graad boven je staat, wordt altijd met "sempai" en dan de achternaam aangesproken; b.v. "sempai Jansen".

Als een les is afgelopen laat een ieder de shihan of sensei (en evt. zwarte banden) bij het verlaten van de dojo, indien hij dat wil, voorgaan. Hetzelfde geldt bij het betreden van de douches. Als men met een leraar praat of iets vraagt staat men in fudo-dachi met de vuisten op de juiste manier. Zorg altijd voor een schone karategi en draag alleen die band waar men recht op heeft. Op de karategi mogen twee emblemen worden gedragen n.l. op de linkerborst het Kyokushinembleem en op de linkermouw eventueel het dojo-embleem. Niets anders. Het dragen van sieraden tijdens de training is streng verboden.

## Kort geknipte nagels en schone voeten!

## Enorme naam

De namen Mas. Oyama en Kyokushin worden graag gebruikt, vooral door charlatans die nooit echt karate hebben gedaan en vooral ook door diegenen die uit onze strikt gereguleerde organisatie zijn gestoten.

Laat u niet beetnemen of misleiden maar informeer terdege naar de achtergrond van uw leraar in Kyokushin-karate.

## Zie de lijst met officieel aangesloten en gediplomeerde leraren achterin.

### Statutaire tijdslijmied tussen examens.

10e Kyu tot 3e Kyu	- minimaal drie maanden tussen examens.
3e Kyu tot 1e Kyu	- minimaal zes maanden tussen examens.
1e Kyu - Shodan	- een kandidaat dient tenminste een jaar de graad van 1e Kyu te hebben voordat deelgenomen kan worden aan het Shodan examen.
Shodan - Nidan	- minimaal twee jaar.
Nidan - Sandan	- minimaal drie jaar.
Sandan en hoger	- op aanbeveling van Shihan Hollander.

### De vooruitgang in het leren:

1. Positie - stand - houding.
2. Balans - controle in de positie.
3. Coördinatie - controle over balans en positie tijdens techniek.
4. Vorm - het bovenstaande op de juiste wijze uitvoeren.
5. Snelheid - de uitvoeringssnelheid doen toenemen zonder dat de vorm verloren gaat.
6. Kracht - de techniek krachtiger maken.
7. Reflex - de techniek wordt een natuurlijke beweging.

Het is beter eerst elk afzonderlijk stadium proberen te ontwikkelen, dan overhaast te werk te gaan!

### Nomenclatuur:

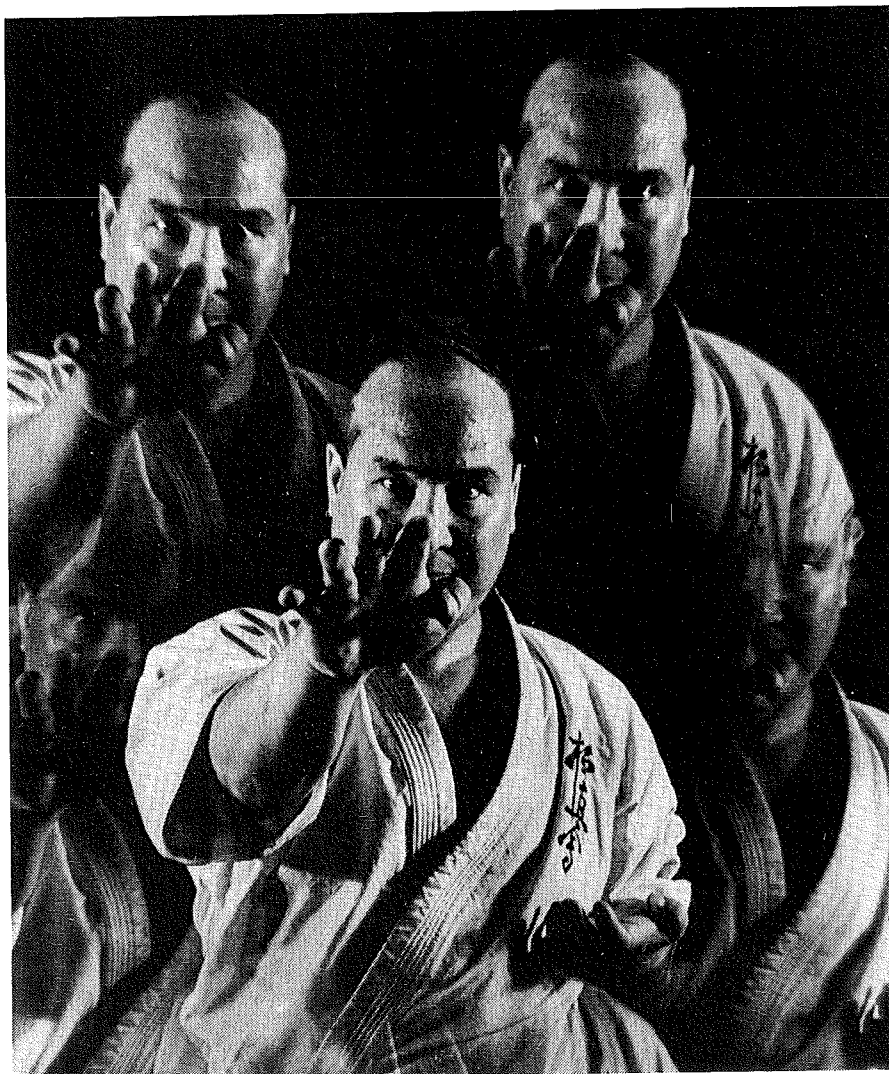
- |                          |          |
|--------------------------|----------|
| Shodan tot en met Nidan  | - sempai |
| Sandan tot en met Yondan | - sensei |
| Godan en hoger           | - shihan |
| President                | - sosai  |

Elke gouden streep op de zwarte band geeft een Dangraad aan.

## Waarom lid worden van de Kyokushin Organisatie?

Alvorens U deel kan nemen aan officiële Kyokushin Karate examens moet U vanaf 10e Kyu lid zijn van de World Kyokushin Organisation Tokyo. Voor dit lidmaatschap moet U vóór het 10e Kyu examen 2 pasfoto's inleveren met de daarbij behorende gelden. Vraag Uw leraar hierover. Van deze gelden wordt over de gehele wereld het Kyokushin-karate gesponsord door Mas. Oyama en worden door hem Japanse instructeurs naar alle landen gezonden om daar cursussen te geven en de leraren op de hoogte te houden van de nieuwste ontwikkelingen in de Kyokushin-karatewereld. Ook komt Uw naam op de Japanse Kyokushin ledenlijst met een gereserveerde pasfoto voor het door U te behalen Zwarte-band diploma. Ook wordt elke vier jaar het Kyokushin-wereldkampioenschap gehouden in Tokyo, hiervoor wordt elk land door Mas. Oyama met een compleet team uitgenodigd en alle kosten worden door de World Kyokushin Organisation betaald, dus denk niet dat het geld dat we voor het Kyokushin lidmaatschap moeten betalen zo maar naar Japan wordt gezonden en weg is het, nee beslist niet, ieder lid krijgt hetzij direct, hetzij indirect zijn deel.

### Mas. Oyama

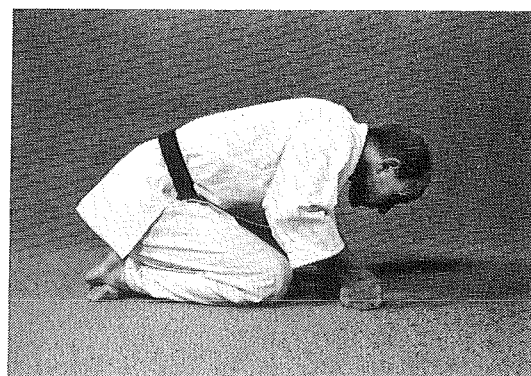
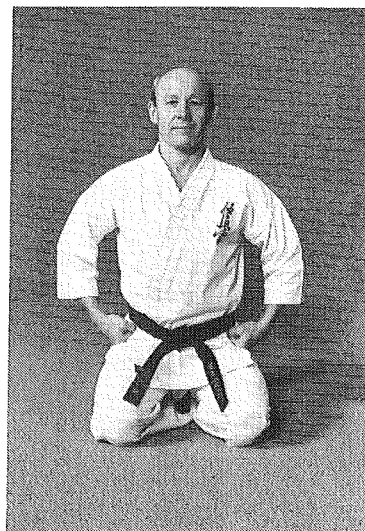


## Exameneis 10e kyu

1. Correcte manier van dragen van kyokushin karategi en obi.
2. Betekenis van het woord kyokushinkai en kennen van de dojo-etiquette en procedure.
3. Het in het japans kunnen tellen tot en met 10.
4. Standen: fudo-dachi; yoi-dachi; uchi-hachi-ji-dachi; heisoku-dachi; zenkutsu-dachi.
5. Stoten: morote-tsuki (jodan, chudan, gedan); seiken-tsuki (jodan, chudan, gedan).
6. Weringen: seiken-jodan-uke; seiken-gedan-barai; kake-wake-uke.
7. Schoppen: hiza-geri; gin-geri; mae-keage.
8. Kumite: links openen naar gevechtshouding en daaruit kunnen bewegen in basis-vorm.
9. Het kunnen uitvoeren uit de basis-stand heisoku-dachi naar zenkutsu-dachi met de volgende technieken:  
Morote-tsuki (jodan, chudan, gedan),  
Seiken-gedan-barai,  
Kake-wake-uke,  
Hiza-geri,  
Gin-geri.  
Moet zowel links (hidari) als rechts (migi) uitgevoerd worden.

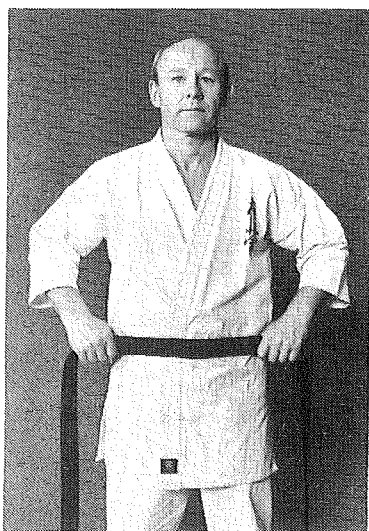
## Szeeza:

Knieënzit met het zitvlak op de hielen en de vuisten in de liezen.  
Wordt gedaan bij aanvang en beëindiging van iedere les.  
Zit rechtop en kijk recht vooruit.  
Zie beschrijving dojo-etiquette.

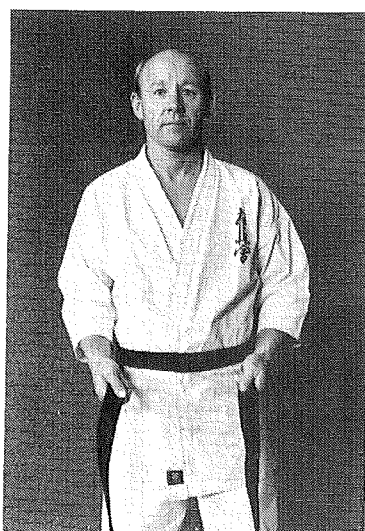


松島

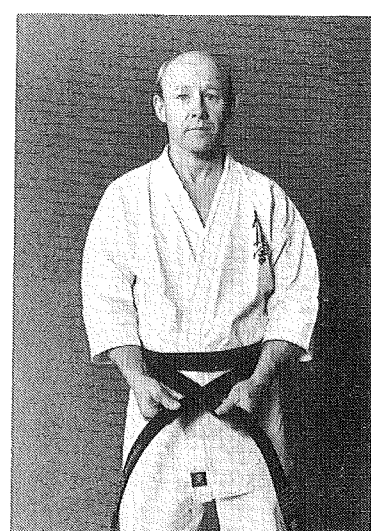
## Correcte manier van dragen van Kyokushin-karategi en obi



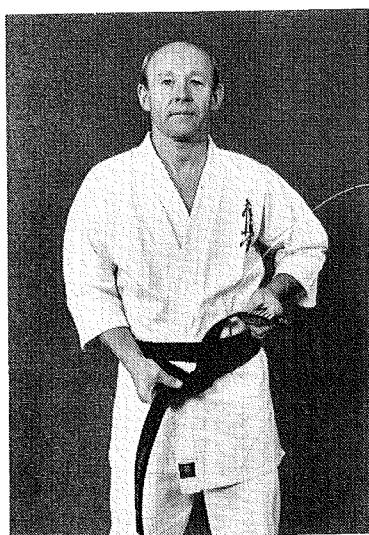
1



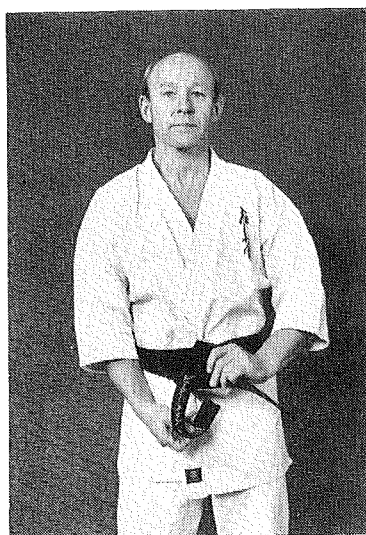
2



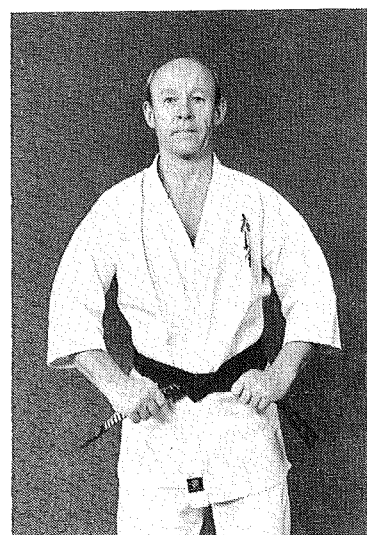
3



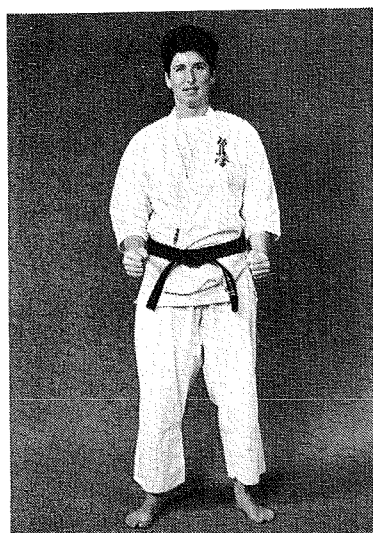
4



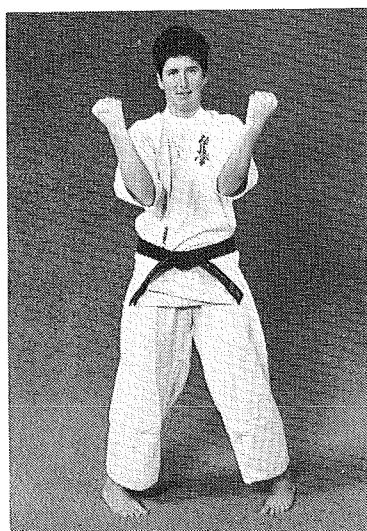
5



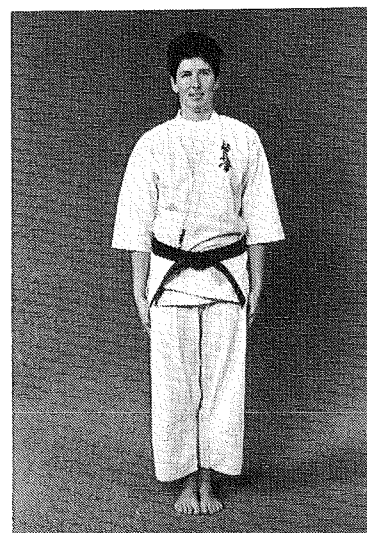
6



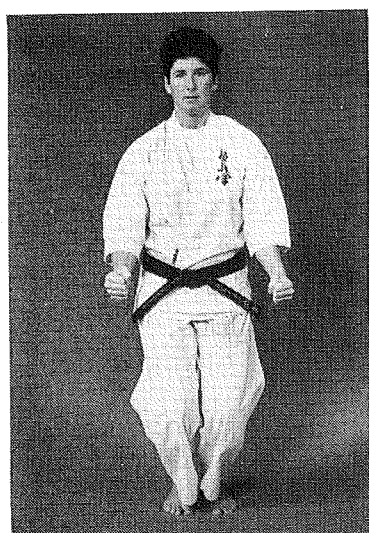
Fudo - dachi



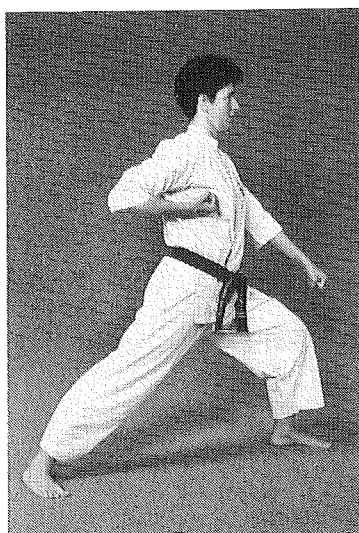
Uchi-hachi-ji-dachi



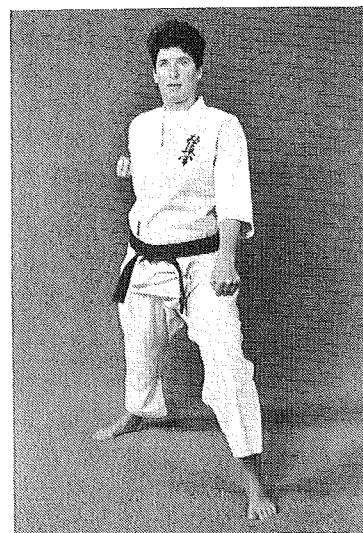
Heisoku - dachi (passief)

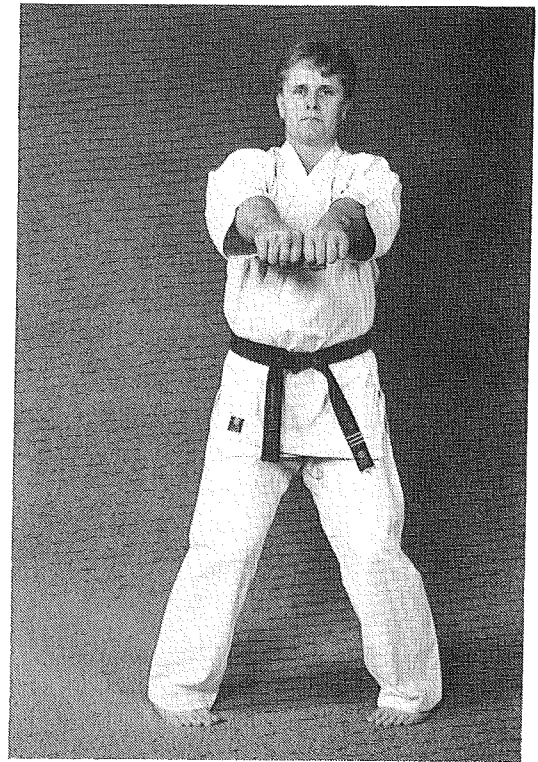
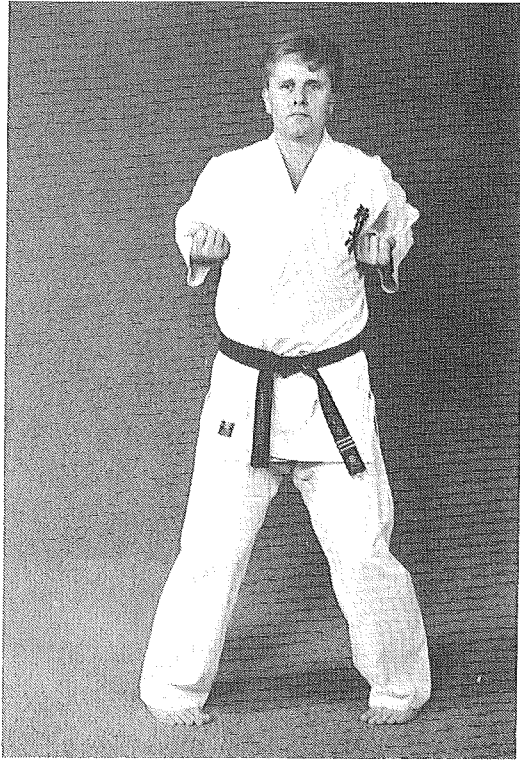


Heisoku - dachi (actief)

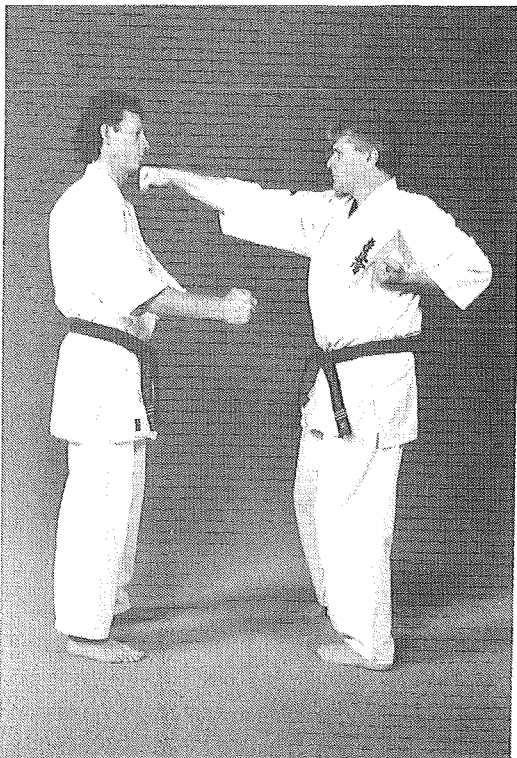


Zenkutsu - dachi





Morote - tsuki



Jodan - tsuki

### Seiken-tsuki's

Deze drie stoten zijn in principe hetzelfde: jodan-tsuki is een stoot naar kin of hoofd, chudan-tsuki is een stoot naar de romp en gedan-tsuki is een stoot naar beneden.

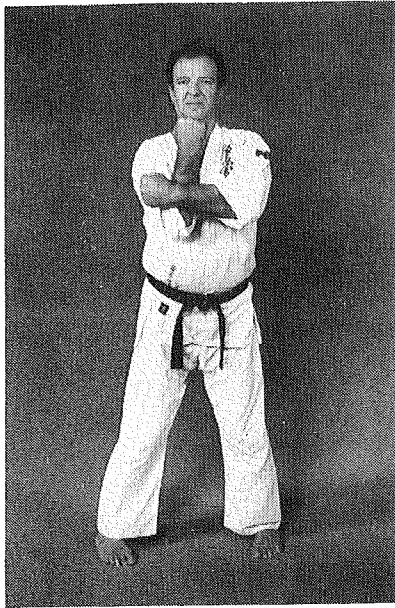
Woorden die worden gebruikt door de scheidsrechter tijdens wedstrijden:

Hajime	- Begin
Ippon	- Punt
Waza-ari	- Halve punt
Waza-ari awesete ippon	- Punt door 2x halfpunt
Yame	- Stop
Hantei	- Vraag beslissing
Hiki-wake	- Onbeslist
Jikan	- Tijd
Fusen-sho	- Winnaar door niet opkomen
Yusei-gashi	- Winnaar op beslissing
Hansoku-make	- Diskwalificatie
Yogai	- Buiten het strijdperk

### Enkele wenken:

Niet teveel met het bovenlichaam meedraaien. Snelle terugtrek van de reactie-arm. Reactie-arm goed tegen de ribben houden. Zorgen dat de vuist recht op de pols staat. Niet met het lichaam opwippen. Na elke stoot even ontspannen. Rechtop blijven staan. Vuisten goed gesloten houden met de duimen er als een slot omheen.



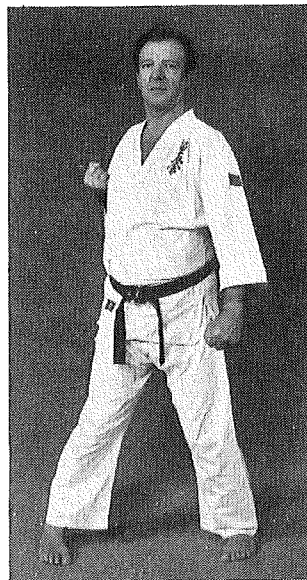
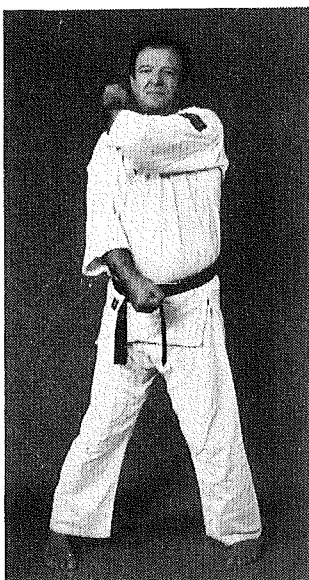
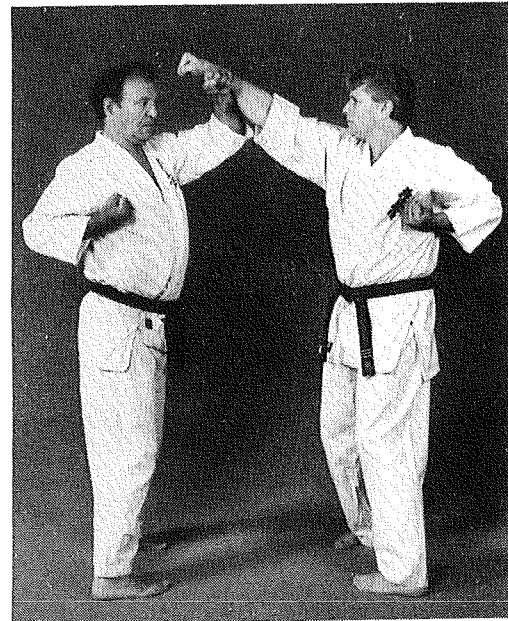
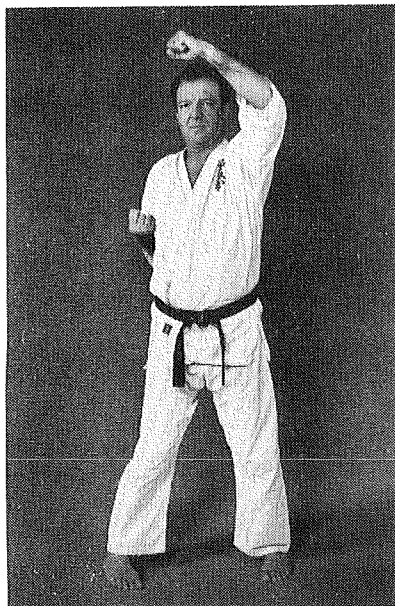


## Seiken-jodan-uke

In het begin oefenen in drie fasen:

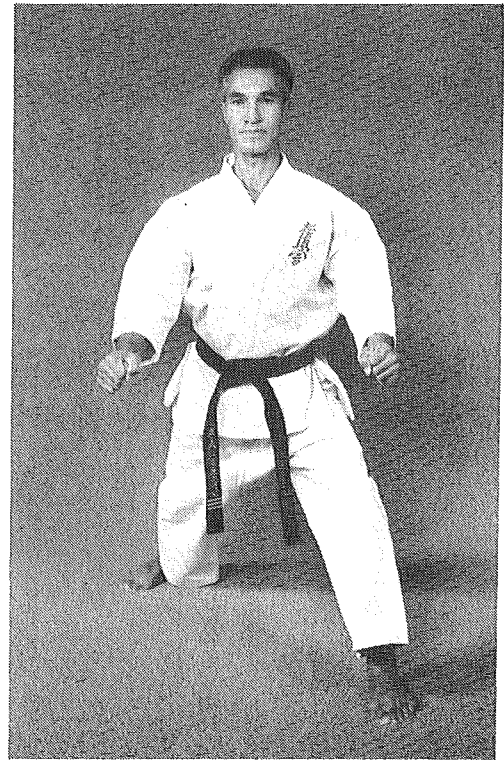
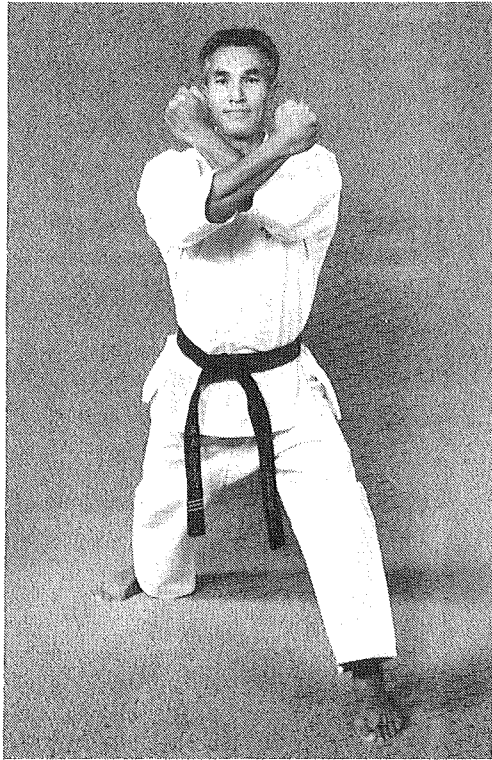
1. breng de reactie-arm voor de maag.
2. breng de andere arm met de vuist op ellebooghoogte voor de reactie-arm.
3. nu de wering afmaken door de arm draaiend naar boven te brengen met de scherpe kant van de onderarm naar voren gericht. Gelijktijdig de reactie-arm fel in de zij terugtrekken.

Zorg ervoor dat de arm die de wering maakt niet horizontaal blijft staan, maar schuin staat, met de vuist als hoogste punt.

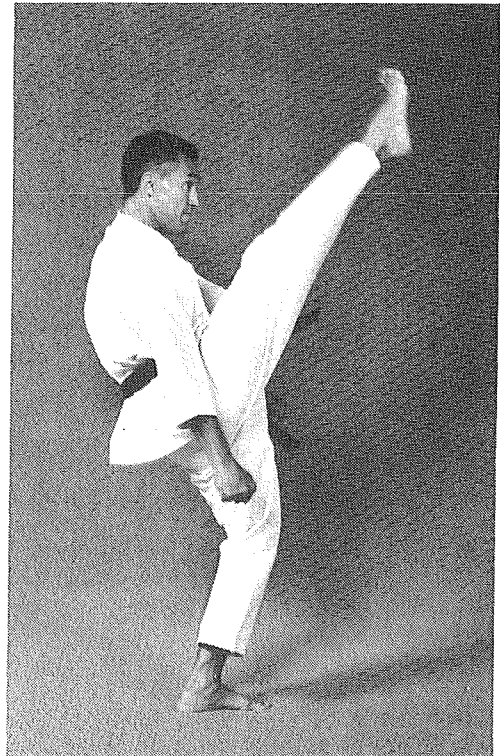
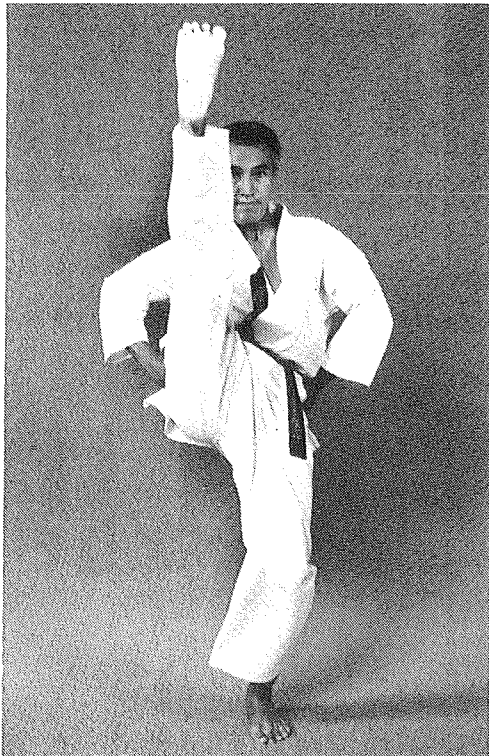


## Seiken-gedan-barai

In de Kihon uit te voeren links en rechts. Breng de rechtervuist voor het kruis, de linkervuist bij het linkeroor, maak nu de wering door de linkervuist van het oor krachtig naar beneden te zwaaien tot en met het linkerbeen. Trek op hetzelfde moment de andere vuist bij het kruis vandaan in de zij (reactie).



Kake-wake-uke

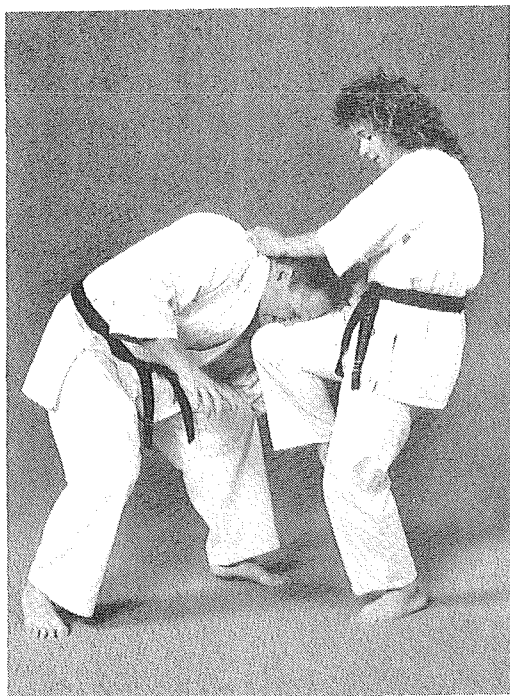
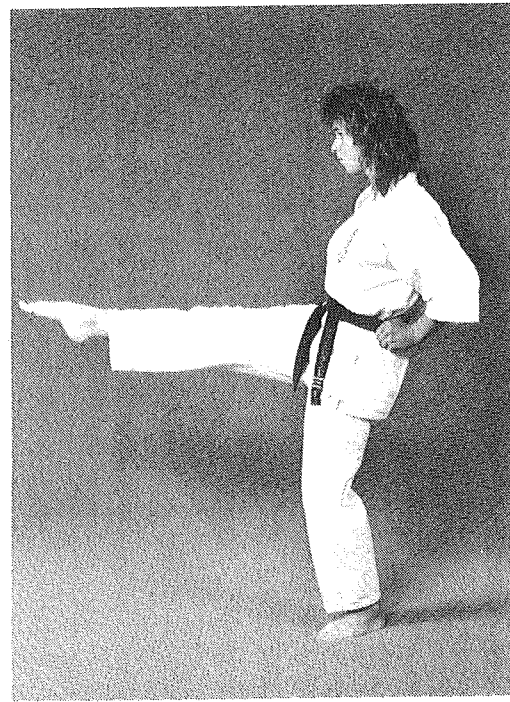
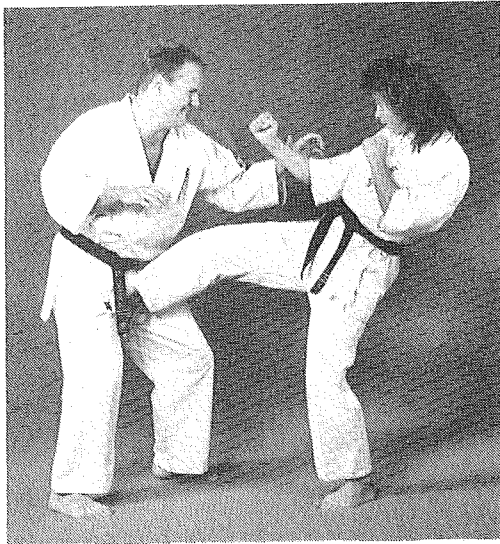


### **Mae-keage**

Mae betekent voorwaarts. Mae-keage is geen echte schop die voor een aanval gebruikt kan worden. Mae-keage is als rekkingsoefening bedoeld voor de beenspieren. Als deze beweging snel, hoog en gestrekt uitgevoerd kan worden, kunnen de te leren schoppen beter, hoger en sneller gemaakt worden. Tijdens het oefenen erop letten dat de voet van het standbeen plat op de grond blijft.

## Gin-geri

Schop naar het kruis met de wreef of de tenen. Op het moment van raken de voet goed spannen door de tenen naar beneden te buigen. Er wordt geschopt met het onderbeen, eerst de knie op de juiste hoogte brengen en dan het onderbeen uit laten schieten. Let op snelle terugtrek van het onderbeen alvorens de knie te laten zakken.



## Hiza-geri

Hiza betekent knie en geri betekent schop. Hiza-geri is dus een "knietje" geven. Deze kniestoot kan gericht zijn op de tegenstander in het algemeen en op het kruis in het bijzonder. Tijdens het oefenen moet deze kniestoot gemaakt worden tot de knie borst of schouder raakt, waardoor men in de praktijk niet op het doel stopt maar echt raakt.

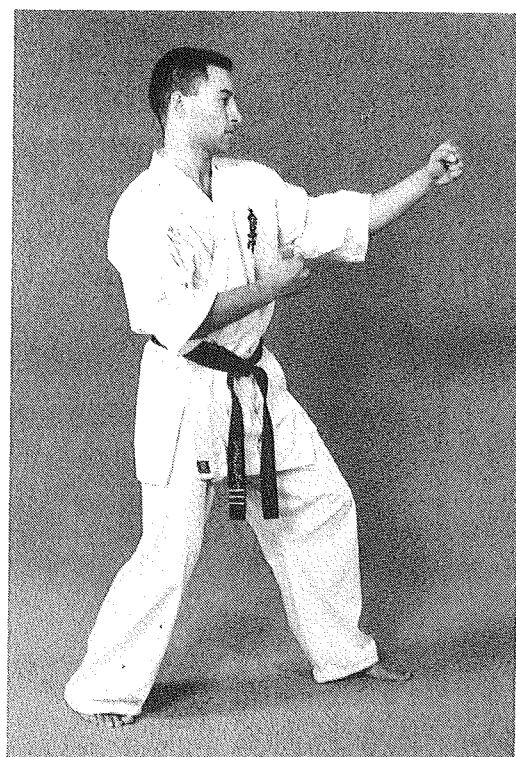
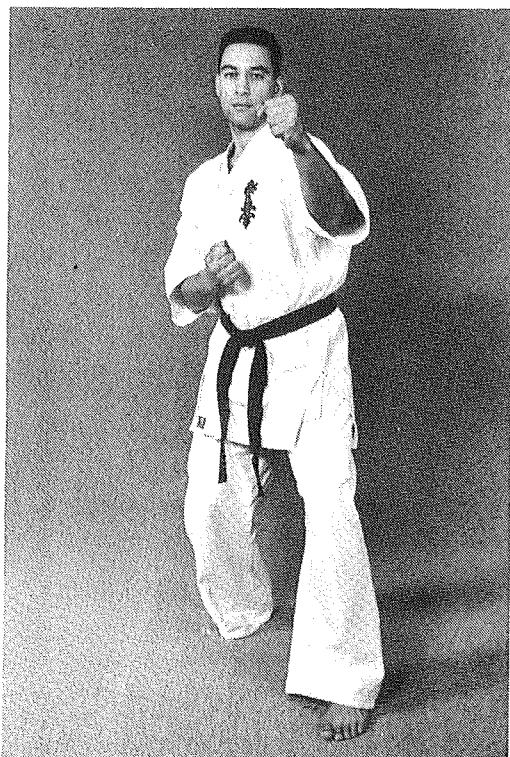
信長

## Kyokushin-gevechtshouding

Zoals algemeen bekend, is het vechten - Jiju - Kumite - in Mas. Oyama's Kyokushin stijl karate het belangrijkste onderdeel van de training. Immers wie Karate wil leren, wil leren vechten en vechten kan je alleen leren door te vechten.

Een eerste vereiste als er gevochten moet worden is een goede gevechtshouding. Natuurlijk mag men vechten hoe men dat wil, maar in het begin wordt een basis gevechtshouding aangeleerd waarin men zich moet leren bewegen. Later, tegen de tijd dat de 4e of 3e Kyu bereikt is, zien we dat de geleerde gevechtshouding is aangepast door de training in vrij vechten aan de lichaamsgrootte, arm of beenlengte of aan een bepaalde specialiteit, maar we zien toch dat de oorspronkelijk aangeleerde gevechtshouding domineert. Daarom is het vanaf het begin zeer belangrijk een langdurige training en controle op de gevechtshouding te blijven uitoefenen, waardoor de Karateka zich in die houding gaat thuisvoelen en zich er vooral in het begin in leert verdedigen. De meeste mensen zijn rechtsbenig, het beste wapen is dus het rechterbeen. Zij vechten met het linkerbeen vóór waardoor hun sterkste wapen - het rechterbeen - achter is en voor een harde schop garant staat.

Zie volgende pagina!

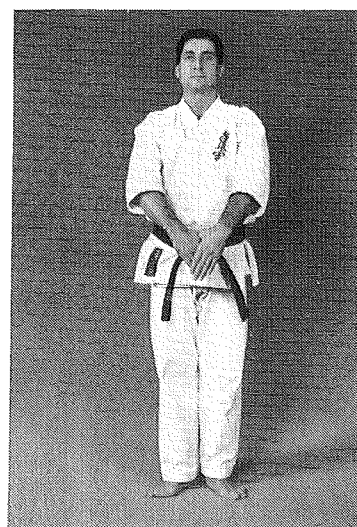


## Kyokushin-gevechtshouding

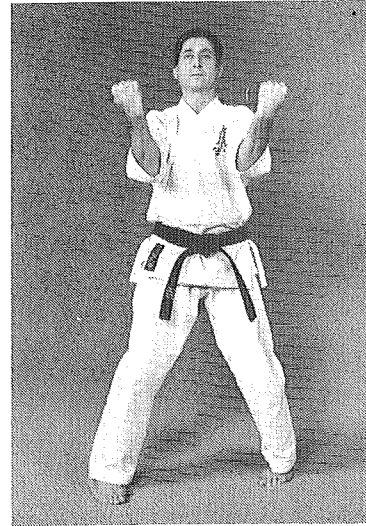
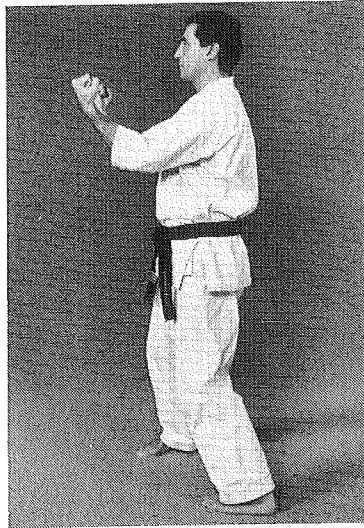
極真

### Exameneis 9e kyu

1. Geschiedenis van kyokushin-karate.
2. Standen: musubi-dachi; sanchin-dachi.
3. Stoten: seiken-ago-uchi; seiken-gyaku-tsuki; seiken-oi-tsuki (jodan, chudan, gedan); seiken-chudan-mawashi-tsuki; seiken-tate-tsuki (jodan, chudan, gedan).
4. Weringen: seiken-chudan-soto-uke.
5. Schoppen: mae-geri-chudan (chusoku).
6. Kata: kihon-no-kata sono-ichi.
7. Ademhaling: nogare.
8. Ippon-kumite: aanval jodan-tsuki, verdedigen met jodan-uke gevolgd door chudan-gyaku-tsuki.
9. Jiju-ippun-kumite: aanval jodan-tsuki, verdedigen met jodan-uke gevolgd door seiken-chudan-mawashi-tsuki.
10. Jiju-ippun-kumite (zelfverdediging): aanval door met beide handen naar de keel te grijpen, verdedigen met jodan-uke gevolgd door jodan-gyaku-tsuki en hiza-geri.
11. 20 x opdrukken op vuisten in knieënstand.  
10 x opdrukken op alle vingers in knieënstand.  
20 x zit/lig buikspieroefeningen.
12. Getest wordt het bewegen in kihon-no-kata in de standen sanchin en zenkutsu-dachi.



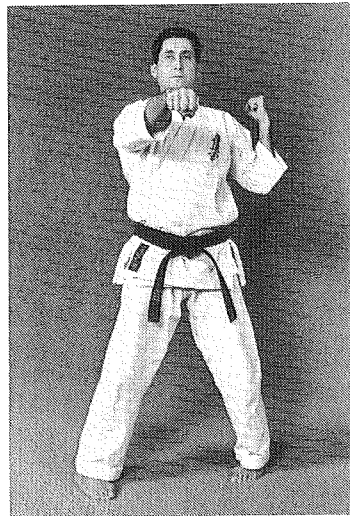
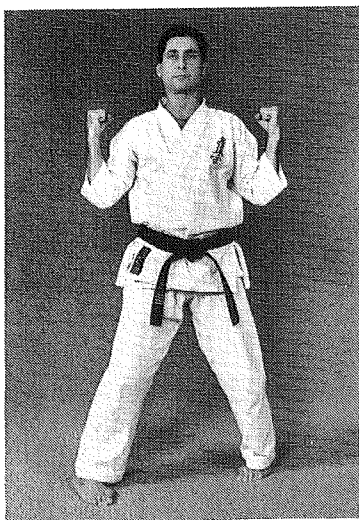
Musubi - dachi



## Sanchin-dachi

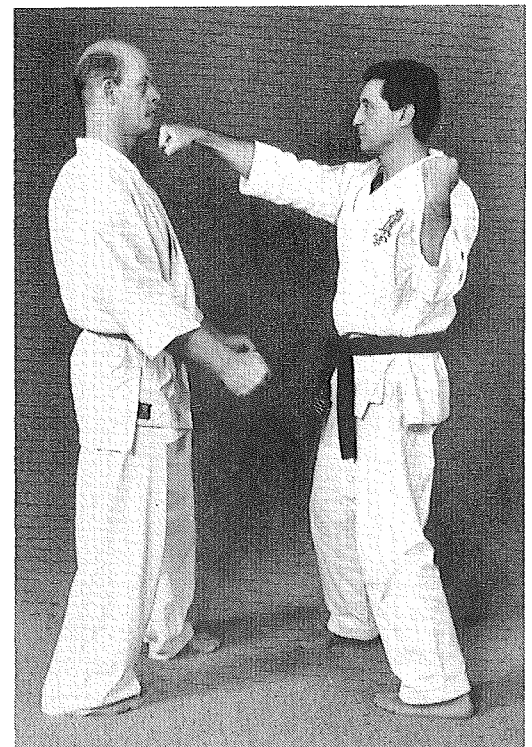
Moet zowel links als rechts worden uitgevoerd. Bij het komen tot b. v. rechterbeen voor, gaat ook de rechterarm voor langs. Bij de voetenstand in sanchin-dachi staat de grote teen van de ene voet gelijk met de hiel van de andere voet. Voor iedereen is de sanchin-stand anders, meet daarom vooral in het begin goed na hoe groot Uw stand moet zijn. Het nameten wordt U in de dojo

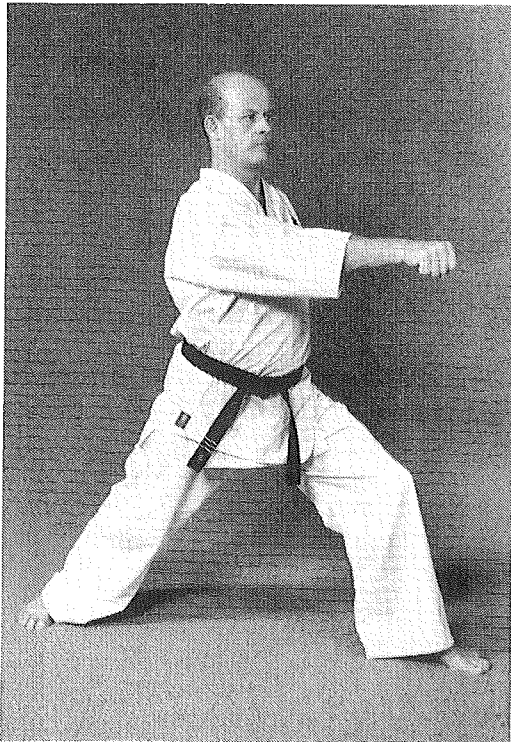
geleerd. De sanchin-stand bestaat uit een groot aantal driehoeken die we zowel in de benenstand als armenstand terugvinden. Let op dat de vuisten op schouder/kin hoogte staan iets buiten de schouders en dat de hoek van onder en bovenarm 90 graden is. De sanchin-stand is voor de beginner zeer belangrijk daar men het contact met de grond zodanig moet gaan voelen, dat de uit te voeren technieken met het gehele lichaam gemaakt worden.



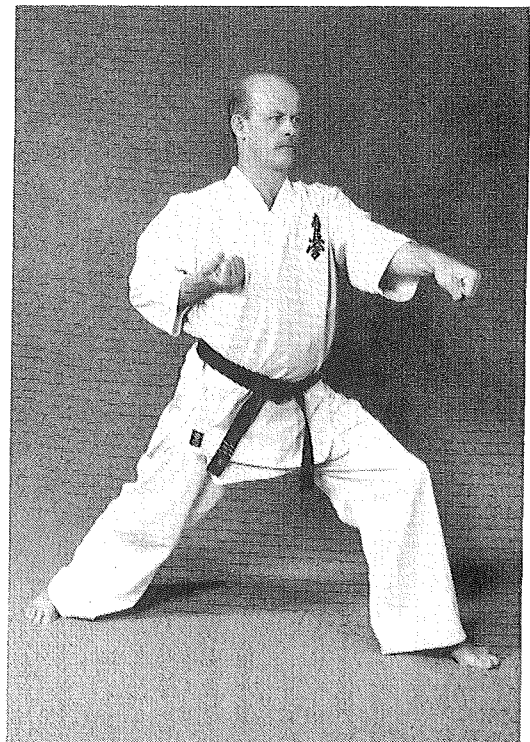
## Seiken-ago-Uchi

Is een trekstoot naar de kin. Concentreer alle kracht op de eerste twee knokkels en laat de vuist door de explosie gelijk met het terugtrekken van de schouders terugkomen. Laat de andere vuist in de goede houding naast de schouder staan.





Gyaku



Oi

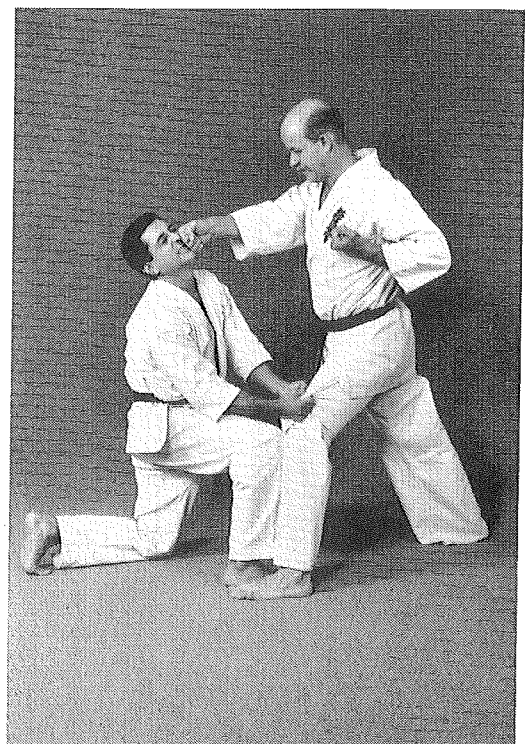
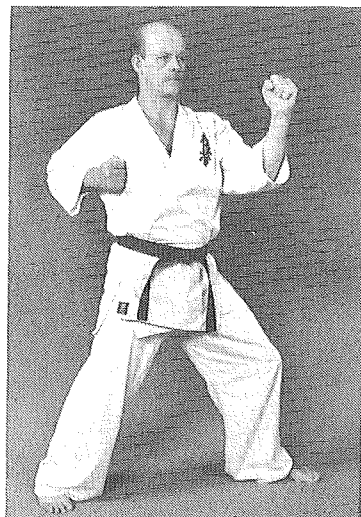
### Seiken-Gyaku en Oi-tsuki

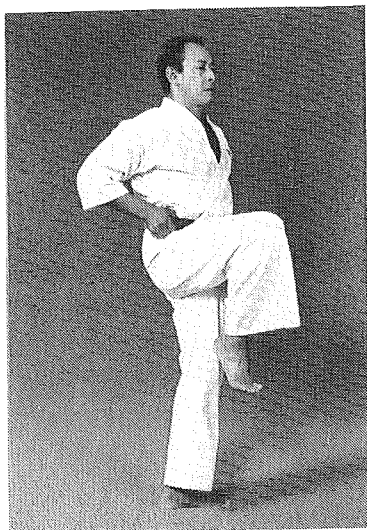
Gyaku-tsuki is een tegengestelde stoot. Dat wil zeggen als het linkerbeen in zenkutsu-dachi voor staat wordt met de rechterarm gestoten en andersom.

Oi-tsuki is meestoten. Als het linkerbeen in zenkutsu-dachi voor staat wordt ook met de linkerarm gestoten en andersom.

### Seiken-tate-tsuki

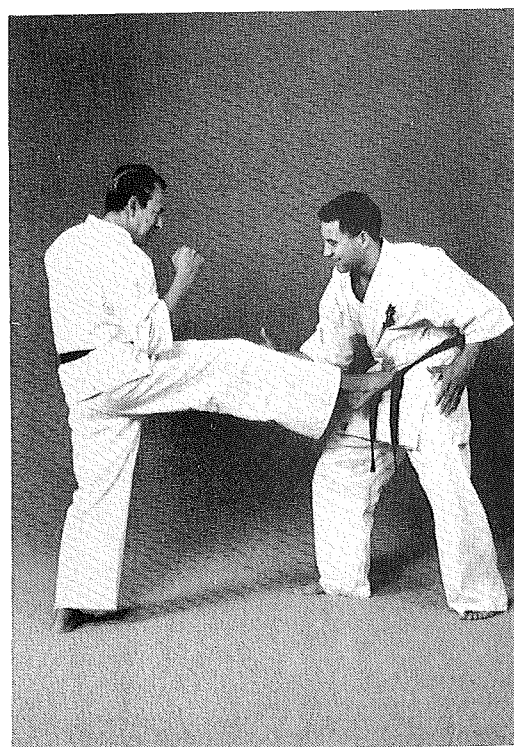
Is één van de meest gebruikte stoten op kortere afstand. Wordt gemaakt als urakenslag, d.w.z. zo snel mogelijk terugtrekken. De vuist met de handpalm naar de ribben in de zij, hierna zonder draai de stoot maken. Raken met de eerste twee knokkels. De schouders blijven tijdens de stoot achter en zetten de terugtrek al in vóór het raken. Proberen deze stoot te maken vanuit de heup. Het voordeel van deze stoot is dat in een heel kort tijdsbestek meerdere stoten volledig kunnen worden gemaakt.





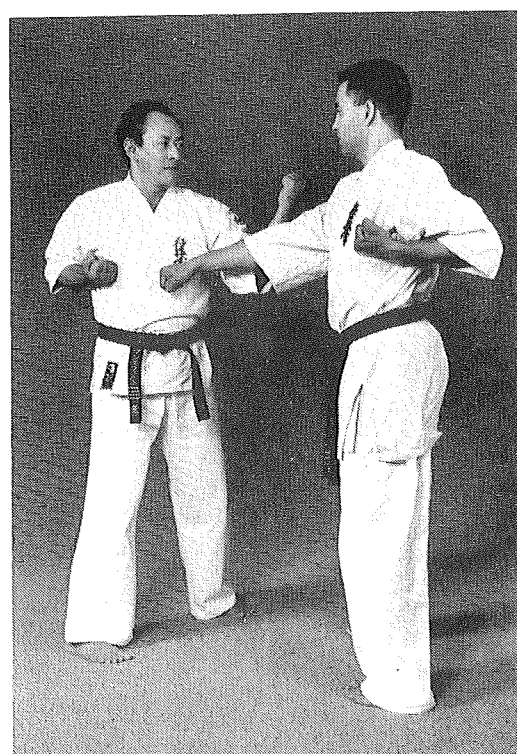
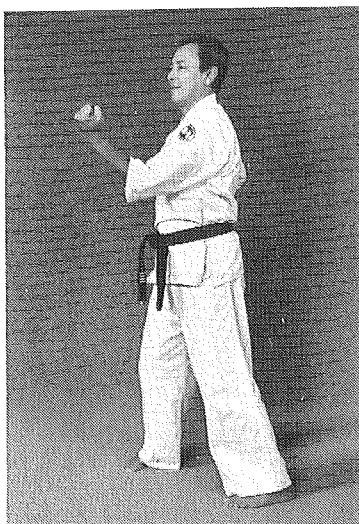
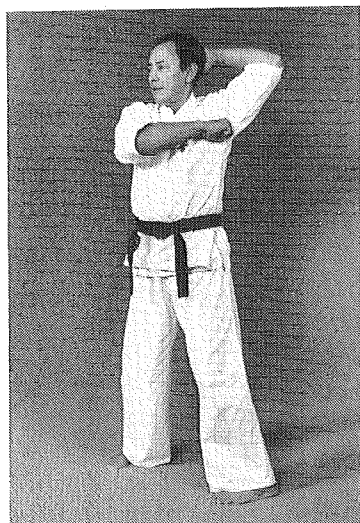
## Mea-geri

Hef de knie zo hoog mogelijk, laat het onderbeen nu uitschieten en raak met de bal van de voet. Let wel, de kracht van de schop moet voorwaarts gericht zijn net als bij een stoot. De voet moet in het verlengde van het onderbeen zijn met de tenen hoog opgetrokken zodat het gedeelte waarmee geraakt moet worden, de bal van de voet, het verst af is. Span op het moment van raken de voet door de tenen nog hoger op te trekken. Laat na de schop eerst weer het onderbeen snel terugkomen alvorens de knie te laten zakken.



## Seiken-Chudan-soto-uke

Wering van buitenaf. Weren met de binnenkant van de onderarm, die draaiend van boven naar beneden komt. Zorg ervoor bij het begin de vuist van de arm die gaat weren achter het hoofd te hebben en denk aan de reactie en draaiing van de romp.



## Kumite's

### **Wat zijn Kumite's ?**

Kumite's zijn oefenvormen waarin we de geleerde basistechnieken sneller en technisch perfect, in beweging, moeten gaan uitvoeren. We kennen hierbij de aanvaller, genaamd Tori en de verdediger, genaamd Uke.

Er zijn drie soorten Kumite's n.l. de basis Kumite's, Ippon of Sanbon-kumite genaamd, de vrije Kumite's (jiju) en de Kyokushin-Kumite's.

### **Ippon of Sanbon-kumite's**

De Ippon-kumite is een éénstaps oefening meestal beginnend vanuit Fudo-dachi op armlengte afstand waarbij door Tori achterwaarts wordt uitgestapt naar Zenkutsu-dachi met een wering. Hierna volgt de aanval en wordt in een zo kort mogelijke tijd de gehele Kumite afgemaakt.

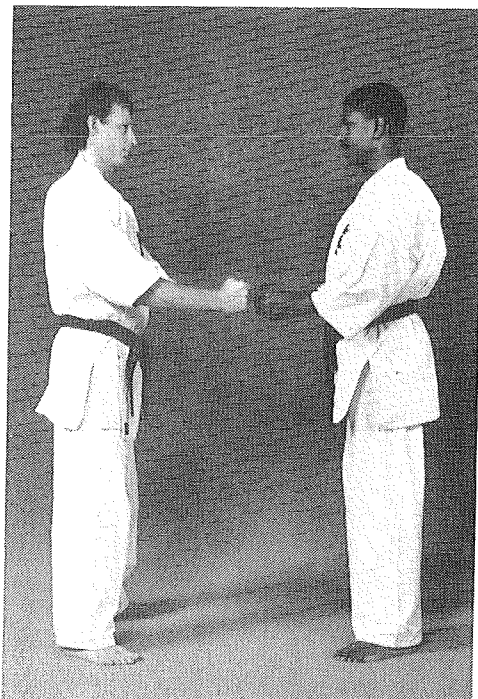
Het verschil tussen Ippon en Sanbon-kumite's is dat bij Sanbon-kumite's er drie stappen worden gemaakt, waarbij driemaal wordt aangevallen, driemaal wordt verdedigd en na de derde verdediging de tegenaanval wordt gemaakt.

## **Kyokushin-kumite's**

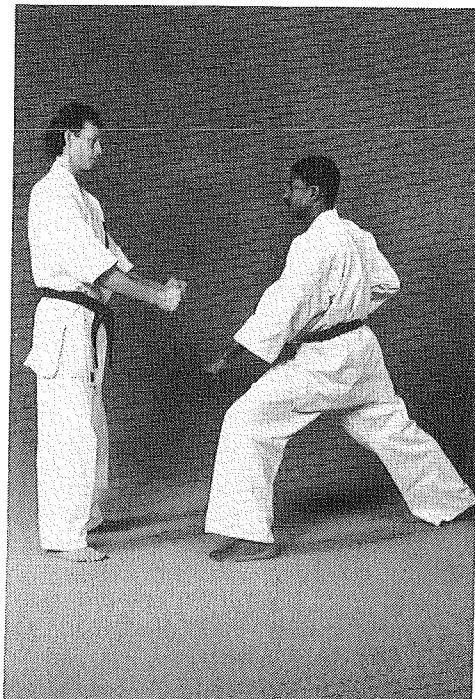
Met Kyokushin-kumite's wordt het vanuit vrije gevechtshouding beoefenen van een schijngevecht bedoeld. Beginnend op ongeveer drie meter van elkaar wordt vanuit Fudo-dachi gegroet, direct na het groeten komen beide Karateka's in gevechtshouding waarna Tori in gevechtshouding bewegend naar Uke gaat. Uke wacht Tori op en maakt direct na de aanval de Kumite goed en snel af waarna weer op ongeveer drie meter van elkaar wordt teruggekomen in gevechtshouding en Uke het initiatief neemt tot terugstappen naar Fudo-dachi en als eerste afgroet.

### **Let op**

Tijdens het uitvoeren van Kumite's moeten aanval, verdediging en tegenaanval snel, hard en doelgericht worden gemaakt. Het perfect uitvoeren van Kumite's kost veel training en is moeilijk.



1

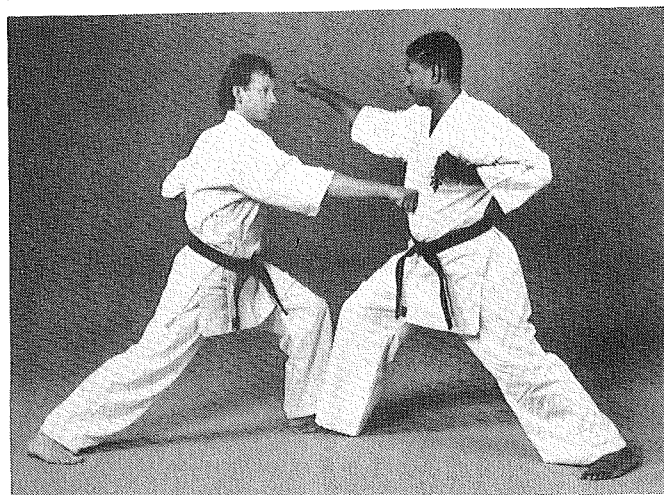


2





3



4

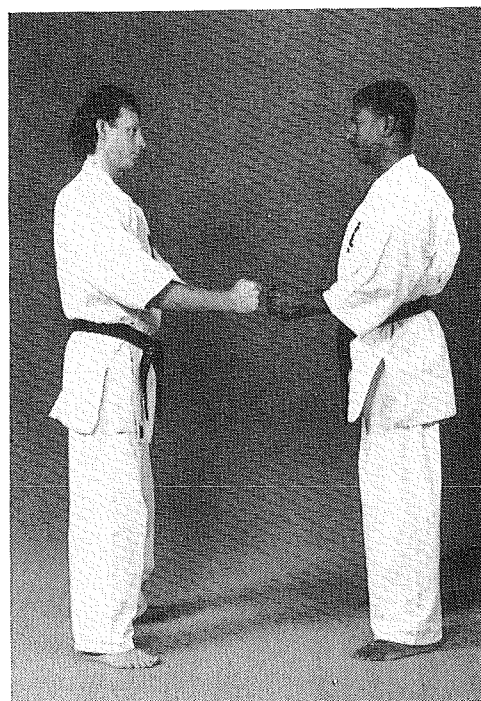
## Ippon-kumite Jodan-uke / chudan-gyaku-tsuki

### Uitgangshouding:

Beiden Fudo-dachi op armlengte afstand. Vanuit Fudo-dachi stapt Tori rechts achterwaarts in Zenkutsu-dachi met links Seiken-gedan-barai, valt nu aan door middel van rechtse instap Zenkutsu-dachi met rechts Seiken-jodan-oi-tsuki. Uke stapt op het moment dat de stoot wordt gemaakt rechts achterwaarts in Zenkutsu-dachi met links Seiken-jodan-uke, direct gevolgd door rechts Seiken-chudan-gyaku-tsuki. Hierna wordt teruggekomen in Fudo-dachi waarbij Uke het initiatief neemt.

### let op

Grote Zenkutsu-dachi, goede balans, sta rechtop en stoot de aanval volledig uit net boven het hoofd van Uke.



5

## Wat is warming-up en konditietraining ?

### Warming-up

Een lichaam in rust moet alvorens prestatie te kunnen leveren "opgewarmd" worden. Een eenvoudig voorbeeld is een automotor. Voordat er met een auto topsnelheid mag worden gereden moet alles eerst worden warmgedraaid. Voor een koude motor - vooral in de winter - is het erg slecht ineens topsnelheid te draaien, gegarandeerd dat deze motor als dit vaak wordt gedaan niet lang meegaat. Zo is het ook met ons lichaam, het is beslist slecht voor de spieren ineens te sprinten of een been snel en hoog boven je hoofd uit te strekken. Het risico dat een spier verrekt of scheurt is dan erg groot terwijl ook binnenin het lichaam alle organen eerst moeten worden aangepast aan de verhoogde activiteit. Het gehele lichaam moet net zoals met een

auto eerst warm en losgemaakt worden alvorens er hard en snel gewerkt mag worden. Houdt dit ook goed in de gaten als er thuis wordt geoefend.

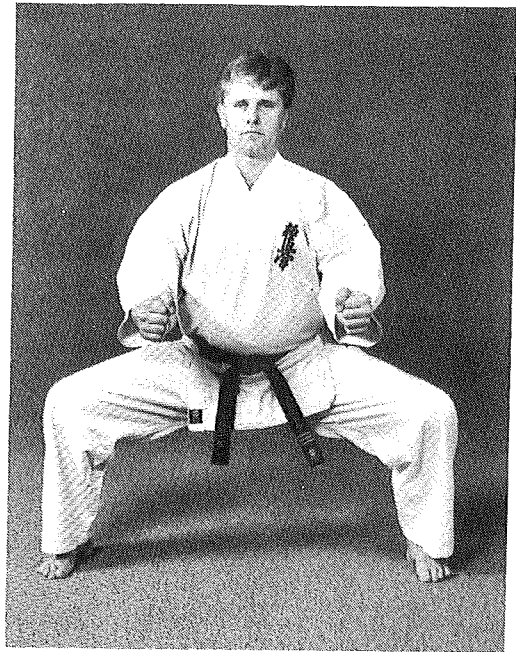
### Konditietraining

Konditie is voor elke sport een eerste vereiste, als de konditie slecht is kan er geen prestatie worden geleverd terwijl ook het beoefenen van technieken nauw samenhangt met de konditie van de beoefenaar.

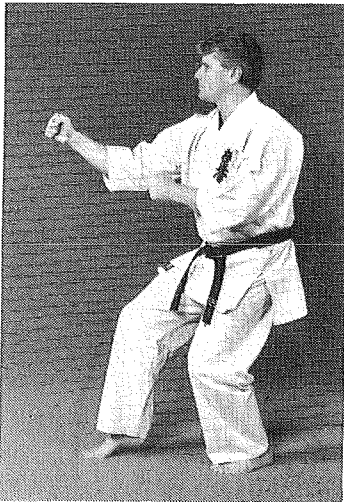
Immers aan het maken van een goede, snelle stoot of schop gaat duizenden malen oefenen en herhalen vooraf en om dat goed te kunnen doen moet het lichaam in een goede konditie zijn. Daarom zal elke les worden voorafgegaan door 10 à 15 minuten konditietraining om elke keer weer het lichaam in een betere konditie te brengen. Steeds beter, vaker, hoger, sneller, harder, enz.

## Exameneis 8e Kyu

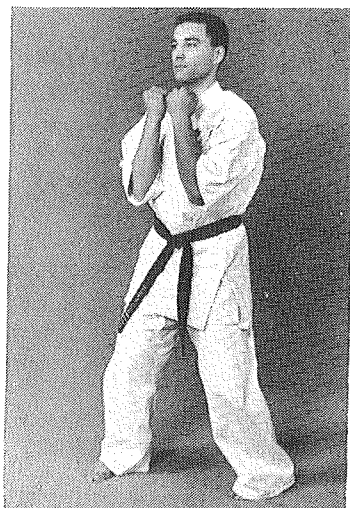
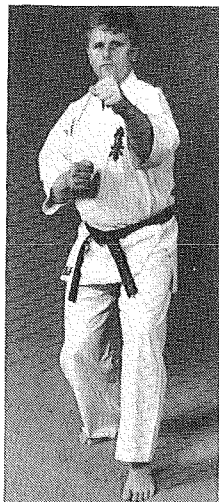
1. Standen: kokutsu-dachi; kiba-dachi.
2. Stoten en slagen: uraken-shomen-uchi; seiken-shita-tsuki; jun-tsuki (jodan, chudan, gedan); shuto-sakotsu-uchi; shuto-uchi-komi.
3. Weringen: seiken-chudan-uchi-uke.
4. Schoppen: mawashi-geri-gedan (heisoku, chusoku); yoko-ke-age (sokutsu).
5. Kata: taikyoku-sono-ichi en ni.
6. Ademhaling: no-gare; ibuki (san-kai) als oefening.
7. Ippon-kumite: aanval chudan-tsuki, verdedigen met soto-uke gevolgd door chudan-gyaku-tsuki.
8. Jiju-ippun-kumite: aanval met seiken-chudan-tsuki, verdedigen met soto-uke gevolgd door seiken-shita-tsuki en gedan-mawashi-geri.
9. Jiju-ippun-kumite: aanval chudan-tsuki, verdedigen met soto-uke gevolgd door seiken-tate-jodan-tsuki en hiza-geri.
10. Jiju-kumite: vrij vechten in wedstrijdvorm.
11. 25 x opdrukken op vuisten in knieënstand.  
15 x opdrukken op alle vingers in knieënstand.  
25 x zit/lig buikspieroefeningen.
12. Getest wordt het bewegen in kihon-no-kata in de standen kokutsu en kiba-dachi.



Kiba - dachi



Kokutsu - dachi



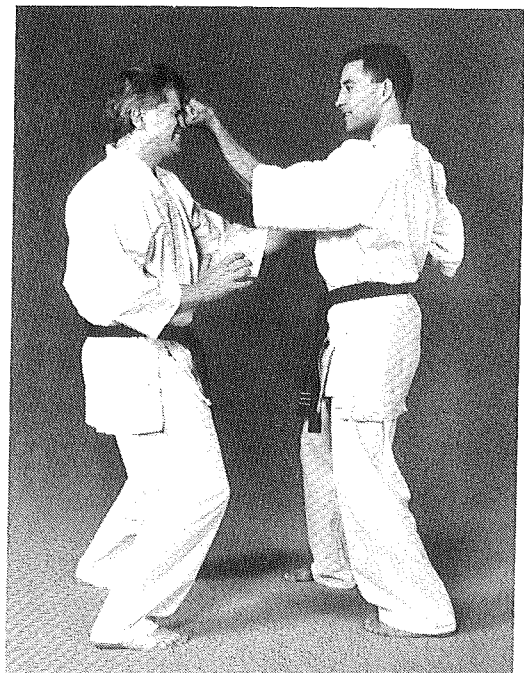
Uraken-shomen-uchi



## Uraken-shomen-uchi

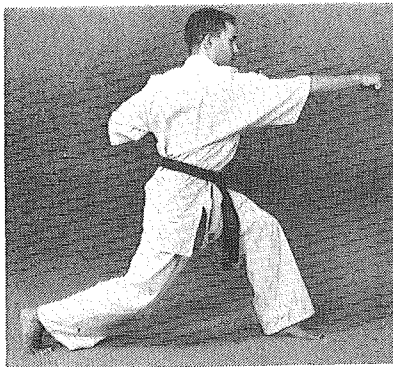
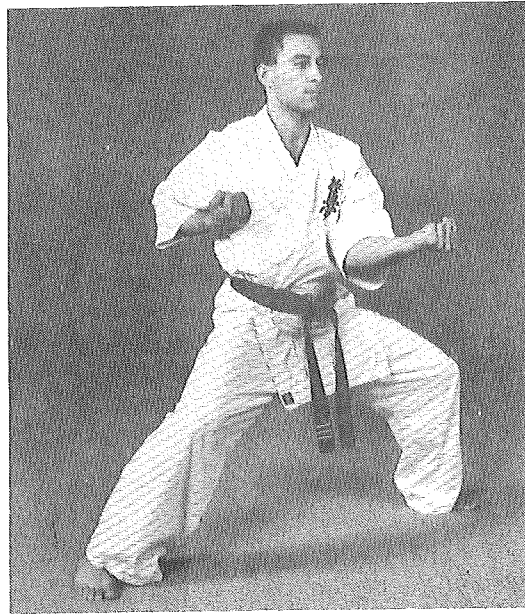
Uraken betekent zweeps slag. Deze slag is te vergelijken met het uitzwiepen van een handdoek of band. U zwiept de doek of band van U af en even voordat hij helemaal gestrekt is trekt U hem reeds terug zodat de punt van de doek als het ware omklapt en inslaat. Door deze techniek goed uit te voeren kan een enorme snelheid worden behaald. Men moet op het moment van raken de vuist goed spannen en zorgen alleen met de eerste twee knokkels te raken.

Uraken-shomen-uchi is recht voorwaarts, raken als seiken-tsuki maar met omgedraaide vuist/arm.

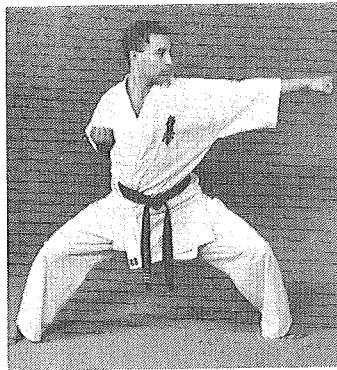


## Seiken-shita-tsuki

Hoofdzakelijk bedoeld voor de korte afstand. Basisstand: kiba-dachi. Eén vuist voor met de bovenarm tegen de romp. Nu een korte stootwisseling van beide armen. De vuist waarmee wordt gestoten is op de solar-plexus gericht, met de knokkels van wijs en middelvinger raken. Zorg ervoor dat de bovenarm de romp niet verlaat. Aan het eind van de stoot is de elleboog gelijk met de buik. Blijf rechtop staan en kijk recht vooruit.



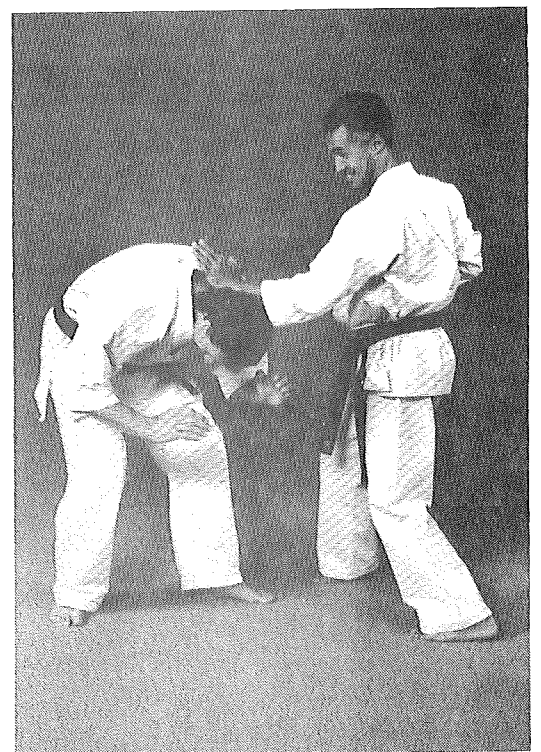
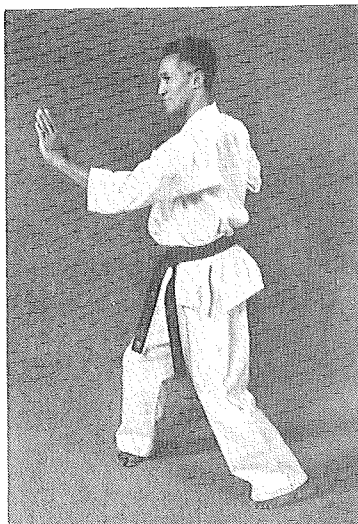
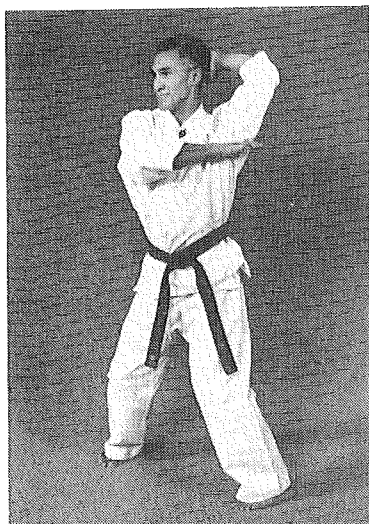
Jun - Tsuki



## Shuto-Sakotsu-uchi en uchi-komi

Zijkant handslag waarbij alleen met het wortelhandsbeentje mag worden geraakt. Deze wordt uitsluitend met de onderarm toegebracht. Maak ook een "snap" beweging zodat de aanvalsarm weer stopt. Sla niet door, want dan wordt het een duw in plaats van een slag. Een shuto-techniek kan nooit als directe aanval worden gebruikt, daarvoor is de aanvangshouding niet geschikt. Wel is het een geschikte aanval na een verdediging of nog beter

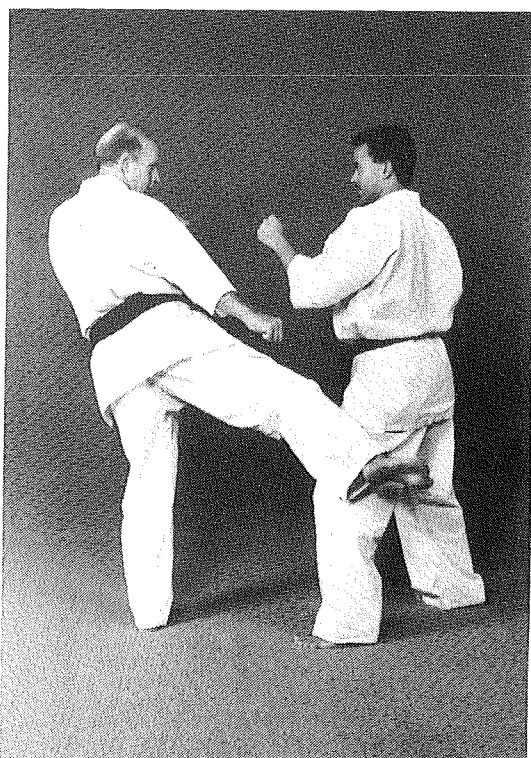
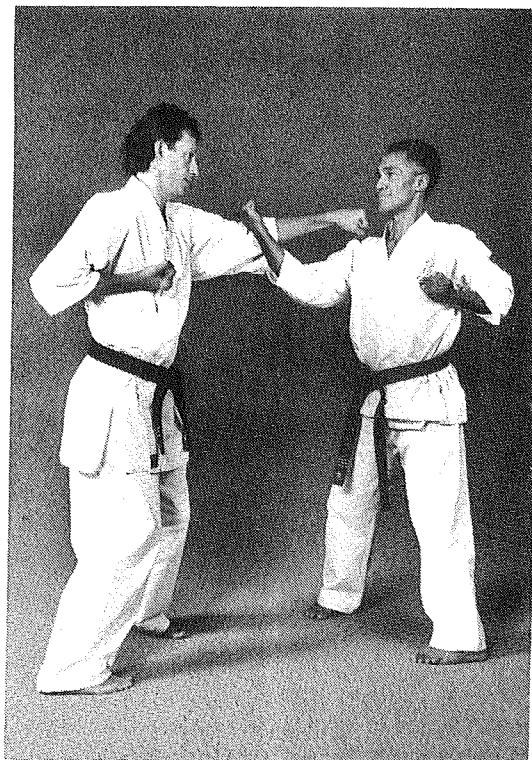
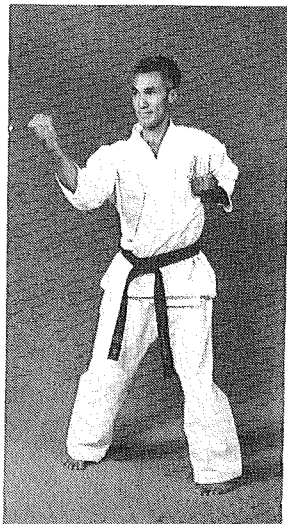
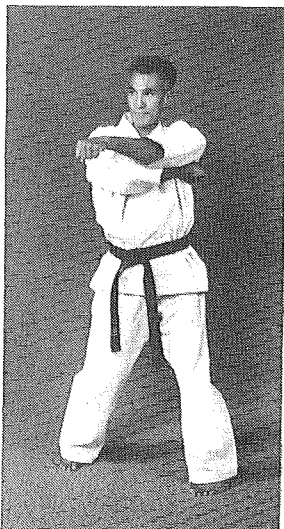
na het gebruik van been of vuistaanval. Zorg ervoor de vingers aangesloten te hebben, de hand gespannen door de vingertoppen iets te buigen en houdt de duim gebogen op de zijkant van de hand.



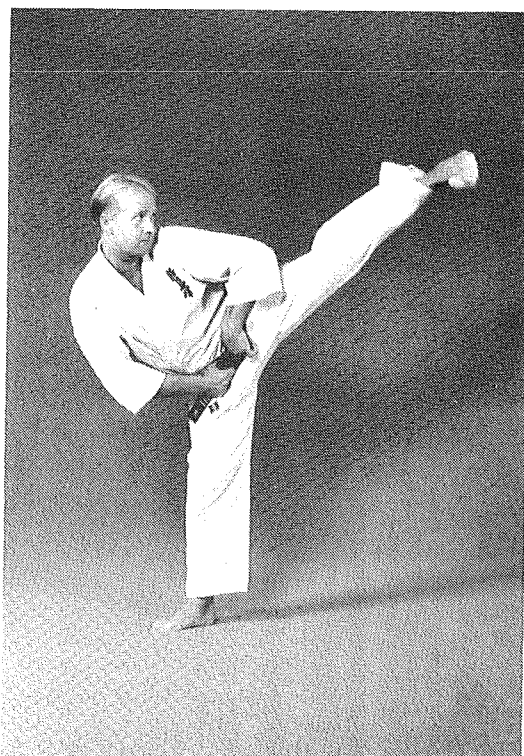
Shuto - sakotsu - uchi

## Seiken-chudan-uchi-uke

Wering van binnenuit. Weren met de onderarm, duimzijde, die draaiend van hoog onder de oksel naar voren komt. Denk hier ook weer aan de reactie-arm en de draaiing van de romp.



Mawashi - geri - gedan



## Yoko-kaege

Zie Mae-keage maar nu zijwaarts. Let op dat zodra de voet de grond verlaat deze wordt gespannen met de grote teen omhoog en de kleine tenen naar beneden, voet horizontaal.

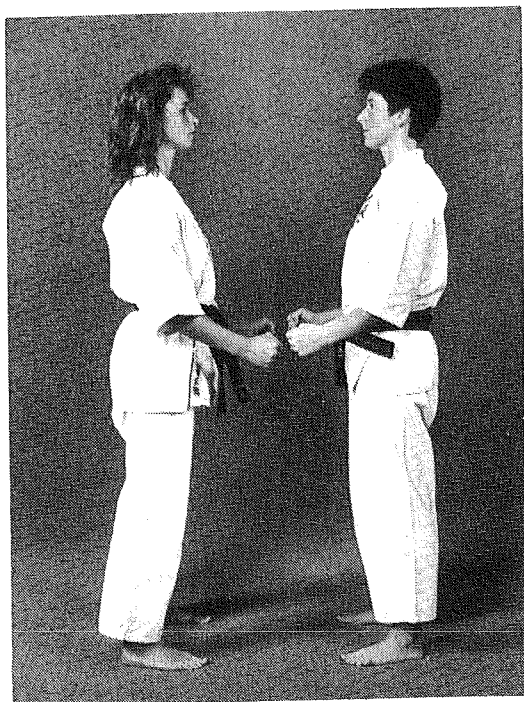
## Ippon-kumite soto-uke/chudan-gyaku-tsuki

### Uitgangshouding:

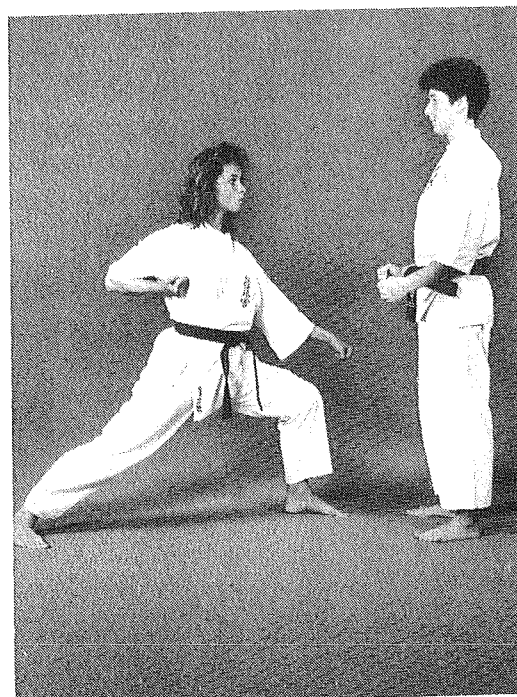
Beiden Fudo-dachi op armlengte afstand. Vanuit Fudo-dachi stapt Tori rechts achterwaarts in Zenkutsu-dachi met links Seiken-gedan-barai, valt nu aan d.m.v. rechtse instap Zenkutsu-dachi met rechts Chudan-oi-tsuki. Uke stapt op het moment dat de stoot wordt gemaakt rechts achterwaarts in Zenkutsu-dachi met links Seiken-soto-uke, direct gevolgd door rechts Seiken-chudan-gyaku-tsuki. Hierna wordt teruggekomen in Fudo-dachi waarbij Uke het initiatief neemt.

### Let op

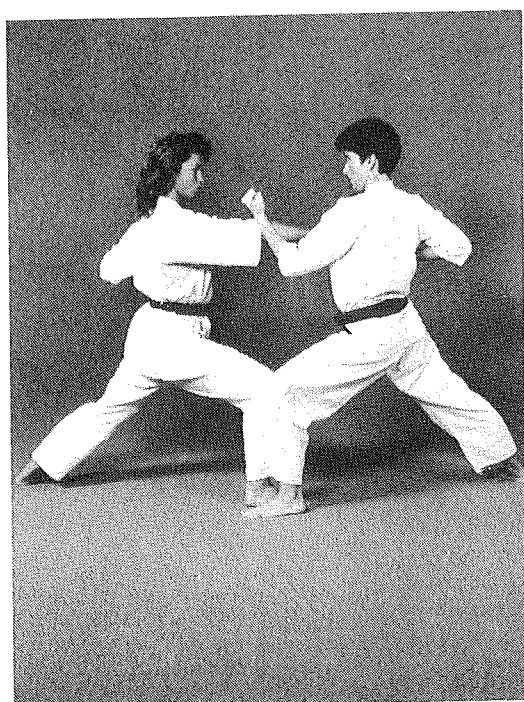
Grote Zenkutsu-dachi, goede balans, sta rechtop en stoot tijdens de tegenaanval volledig uit naast de ribben van Tori.



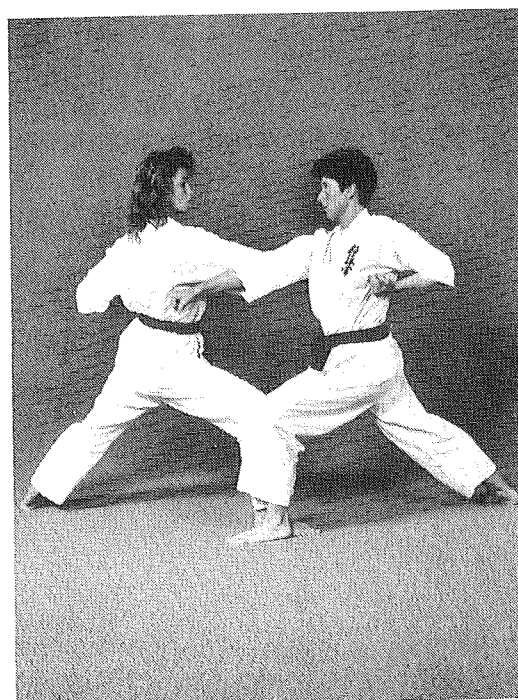
1



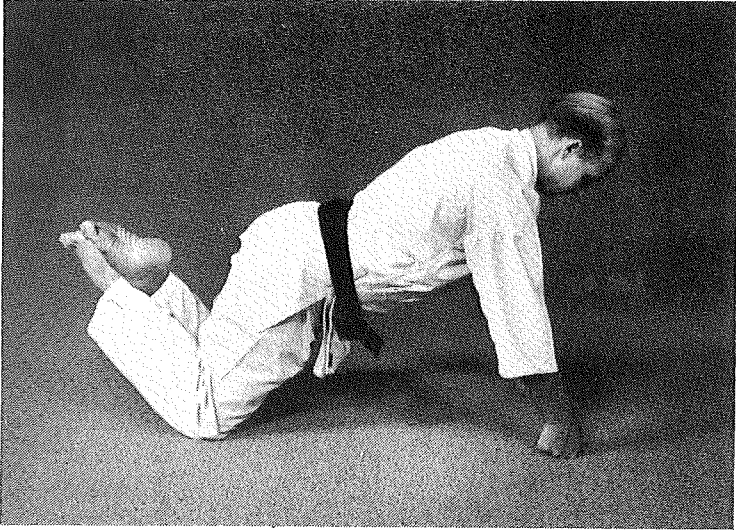
2



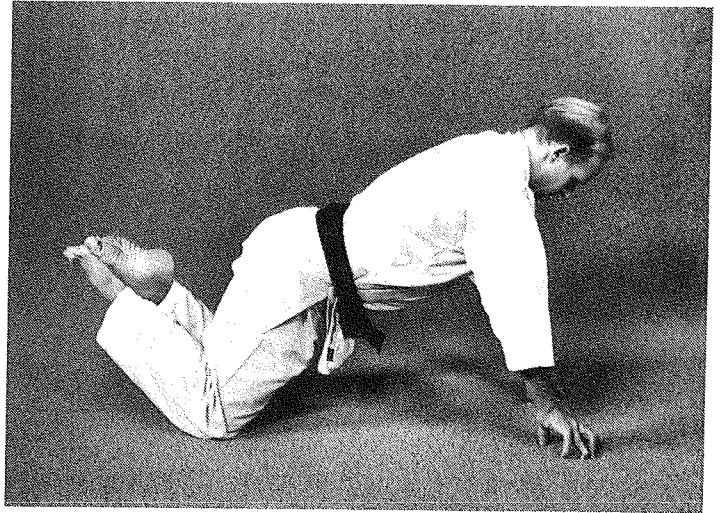
3



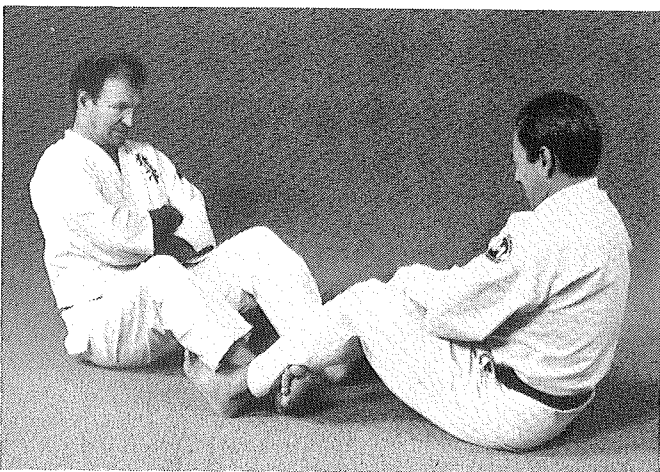
4



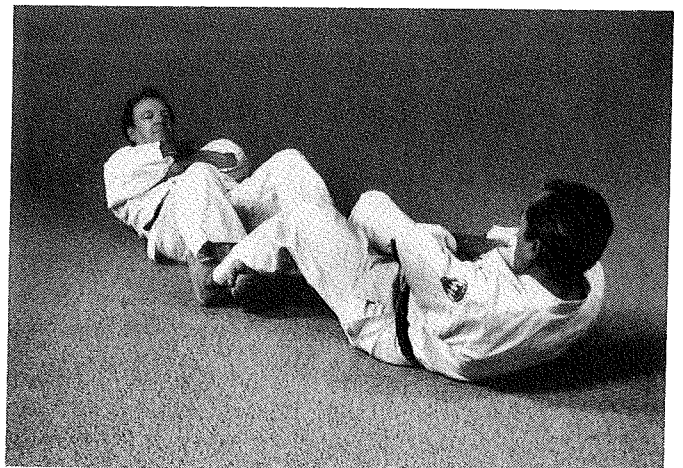
Opdrukken op vuisten in knieënstand



Opdrukken op alle vingers in knieënstand

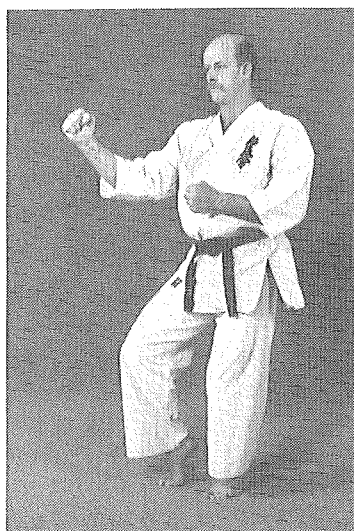


Zit/lig buikspieroefeningen



## Exameneis 7e kyu

1. Standen: neko-ashi-dachi.
2. Stoten en slagen: tetsui-oroshi-ganmen-uchi; tetsui-kome-kami; tetsui-hizo-uchi; tetsui-yoko-uchi (jodan, chudan, gedan); shuto-ganmen-uchi; shuto-hizo-uchi.
3. Weringen: seiken-juji-uke (jodan, gedan); shuto-mawashi-uke.
4. Schoppen: teisoku-mawashi-soto-ke-age; heisoku-mawashi-uchi-ke-age; mawashi-geri-chudan (heisoku, chusoku); kansetsu-geri.
5. Kata: taikyoku-sono-san; pinan-sono-ichi.
6. Sanbon-kumite: 3-staps aanval met jodan-tsuki, chudan-tsuki en gedan-tsuki.  
3-staps verdedigen met jodan-uke, soto-uke, gedan-barai gevolgd door chudan-gyaku-tsuki en gedan-barai.
7. Ademhaling: het volledig kunnen demonstreren van no-gare en ibuki (san-kai).
8. Ippon-kumite: aanval jodan-tsuki, verdedigen met uchi-uke gevolgd door uraken-shomen-uchi.
9. Jiju-ippun-kumite: aanval jodan-tsuki, verdedigen met uchi-uke gevolgd door seiken-shita-tsuki, seiken-chudan-mawashi-tsuki en mawashi-geri-gedan.
10. Jiju-ippun-kumite: aanval seiken-jodan-tsuki, verdedigen met seiken-uchi-uke gevolgd door uraken-shomen-uchi, seiken-shita-tsuki en hiza-geri.
11. Jiju-kumite: randori.
12. 30 x opdrukken op vuisten in knieënstand.  
20 x opdrukken op alle vingers in knieënstand.  
30 x zit/lig buikspieroefeningen.
13. Getest wordt het bewegen in kihon-no-kata in de standen zenkutsu, kiba, kokutsu en neko-ashi-dachi.



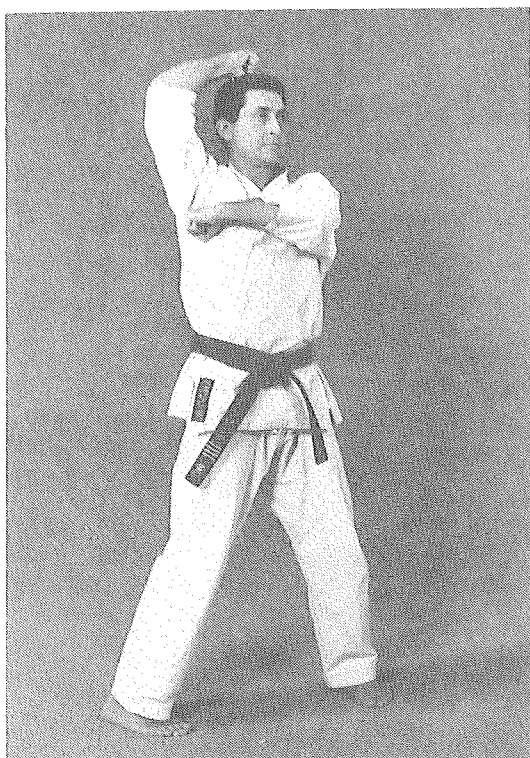
Neko - ashi - dachi

## Tetsui's

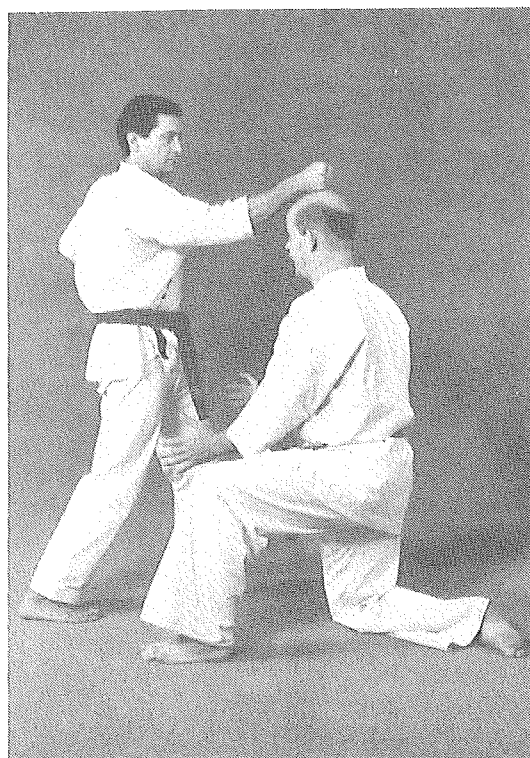
Uit te voeren als de shuto-technieken. Nu raken met de zijkant van de gebalde vuist. Op het moment van raken de vuist goed spannen.

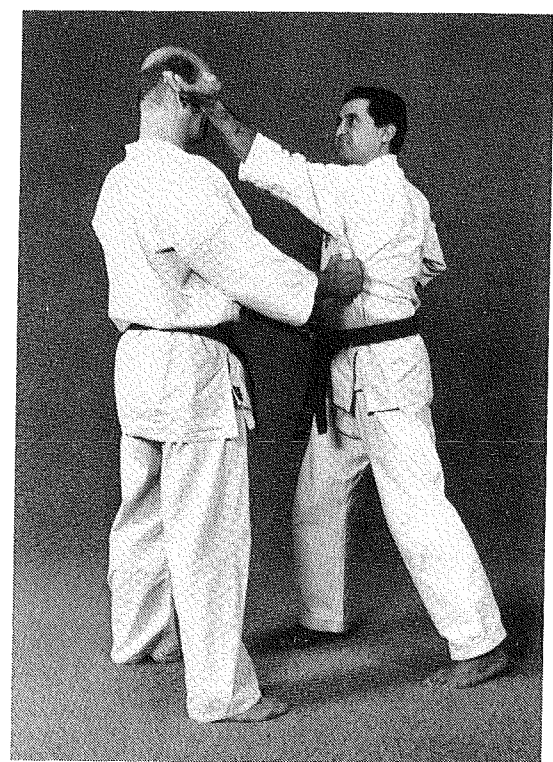
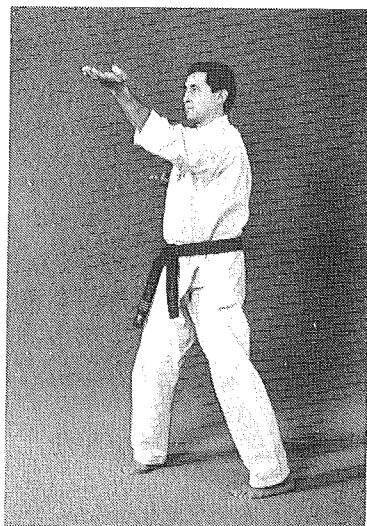
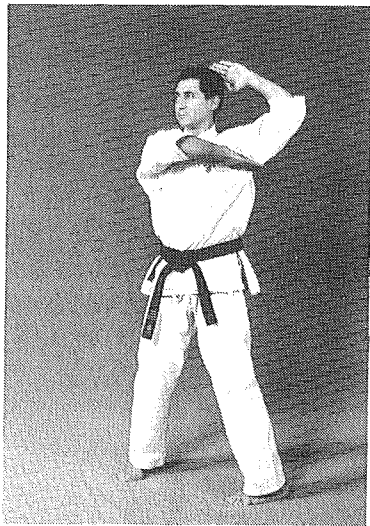
### Benamingen:

Tetsui-kome-kami  
Tetsui-hizo-uchi  
Tetsui-yoko-uchi



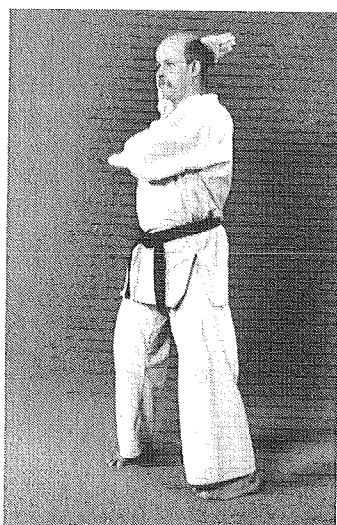
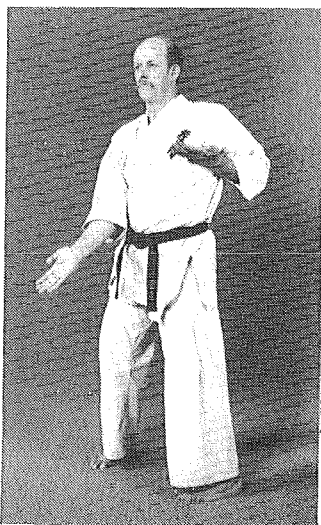
Tetsui - oroshi - ganmen - uchi





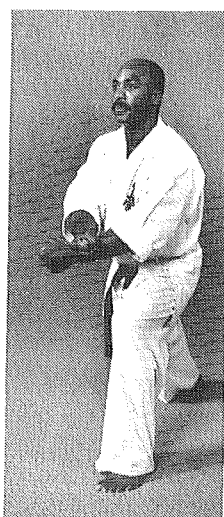
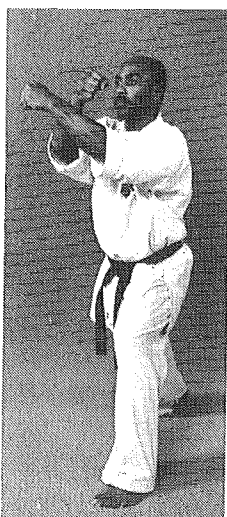
### Shuto-ganmen-uchi

Zelfde techniek als Seiken-soto-uke nu met shuto-hand. Vingers goed aangesloten, duim op de hand, romp gedraaid. Nu slaan in een halve cirkel naar hoofd (slaap) of nek. Raken met het "botje".



### Shuto-hizo-uchi

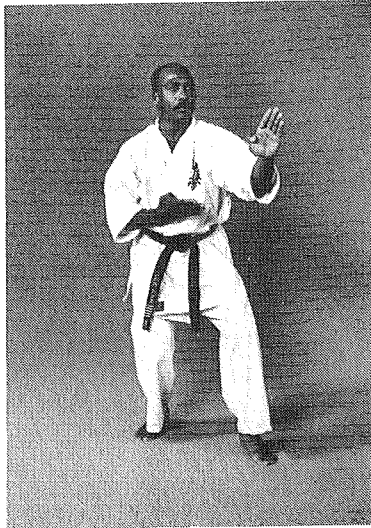
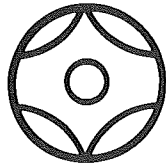
Kan worden gebruikt als aanval en als verdediging. Men slaat cirkelsgewijs achter het hoofd vandaan naar beneden. De handpalm naar voren gericht, reactie-arm in de zij, vingers aangesloten en raken met het "botje".



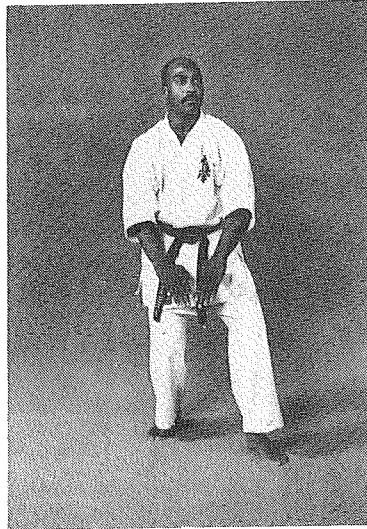
### Seiken-jodan en gedan-juji-uke

Hoge en lage gekruiste wering. De Juji-uke technieken kunnen op twee manieren worden gemaakt, n.l. met de vuisten plat, waarbij wordt geweerd met de pinkzijde van de vuist, of met de vuisten gedraaid waarbij wordt geweerd met de knokkels van de wijsvingers. Denk eraan tijdens het weren goed in de vuisten te knijpen.

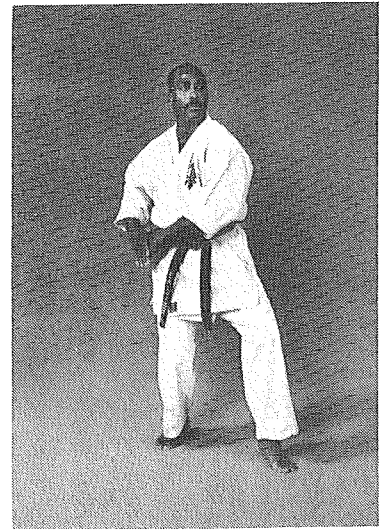




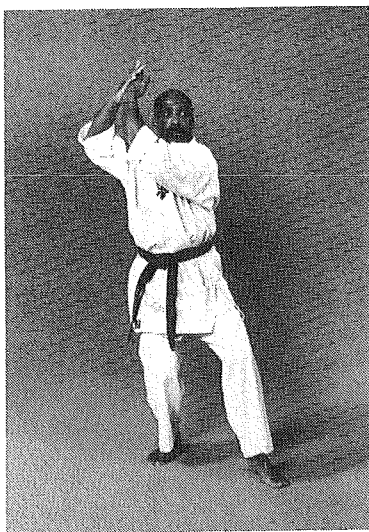
1



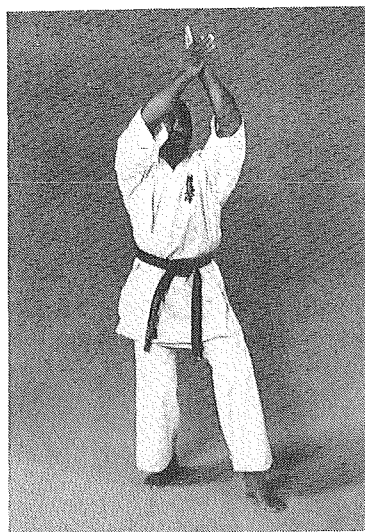
2



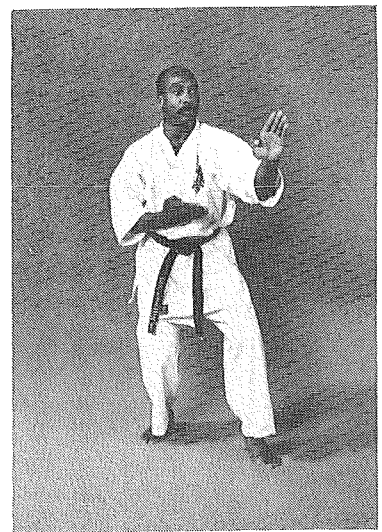
3



4



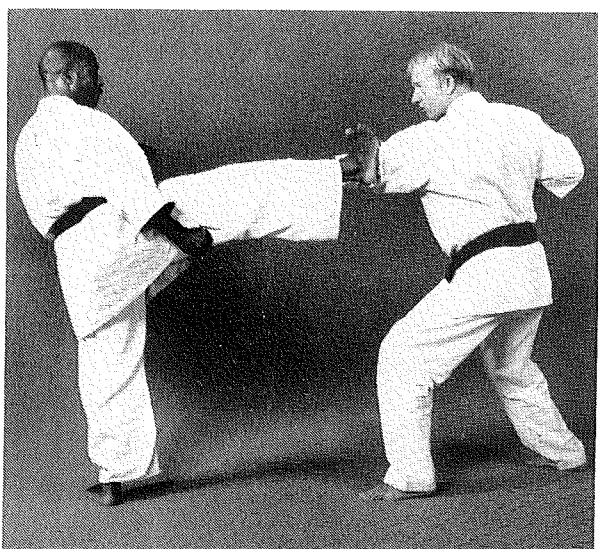
5



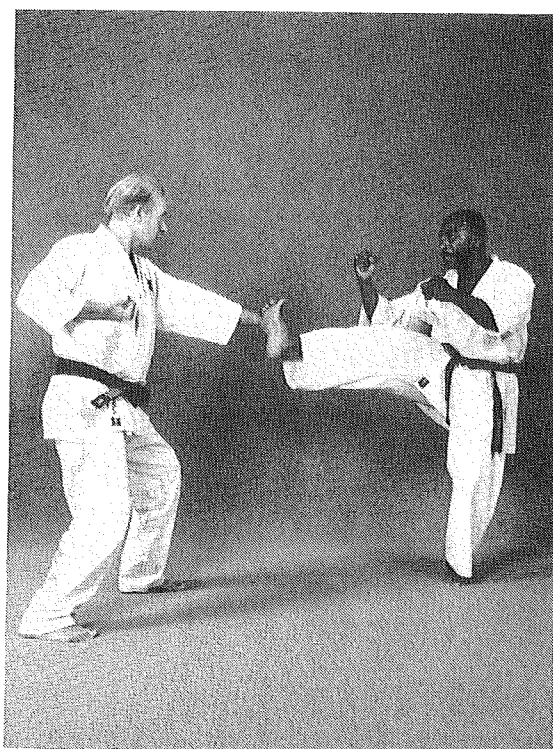
6

### **Shuto-mawashi-uke**

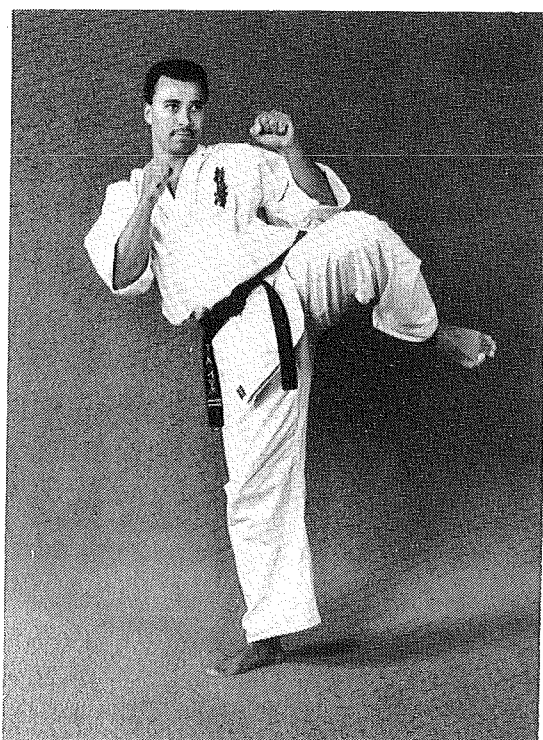
Handkantcirkelwering. Is tweeledig n.l. werend naar beneden en aanvallend boven/voorwaarts. Vingers goed gesloten houden met de duimen op de hand. Proberen deze beweging te maken door vooral het bovenlichaam mee te laten werken. Het is beslist niet alleen een armdraai-beweging.



Teisoku - mawashi - uchi - ke - age

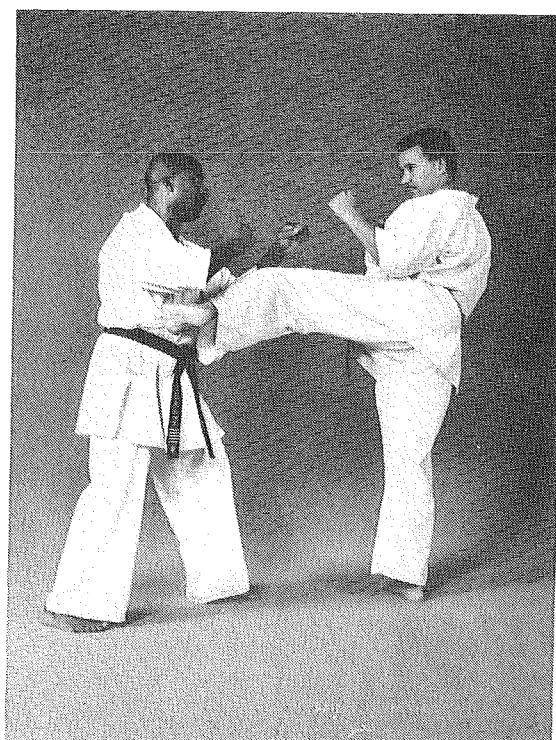


Heisoku - mawashi - soto - ke - age



## Mawashi-geri-chudan

Is één van de belangrijkste schoppen in het karate. De voet van het aanvalsbeen als bij mae-geri, nu het been zijwaarts tot boven de heupen optrekken met het onderbeen boven de band uit. De knie wijst aan waar de schop naar toe gaat. Schoppen met het



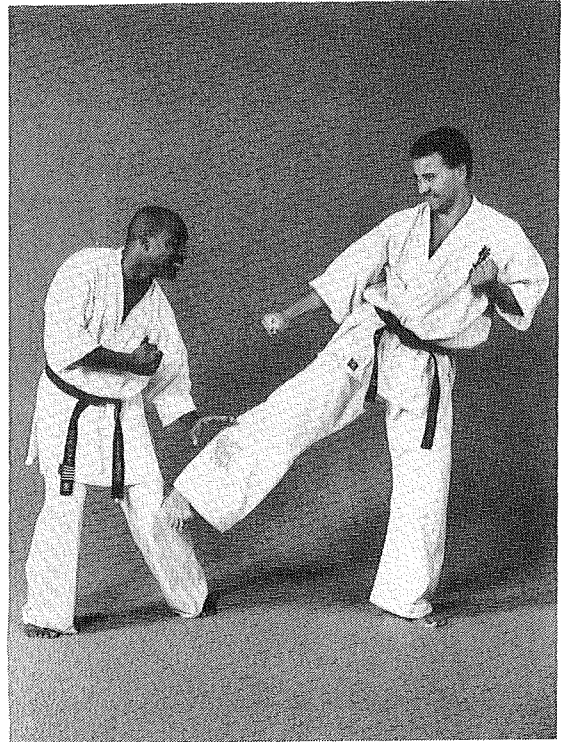
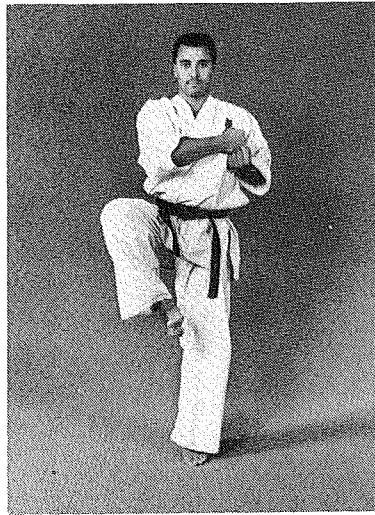
onderbeen. Direct na de schop het onderbeen zo snel mogelijk terugtrekken. Als met het rechterbeen wordt geschopt wordt de rechterarm als reactie-arm gebruikt. Raken met de bal van de voet. Blijf tijdens de schop zo recht mogelijk staan met het gezicht naar de tegenstander.

### Doel:

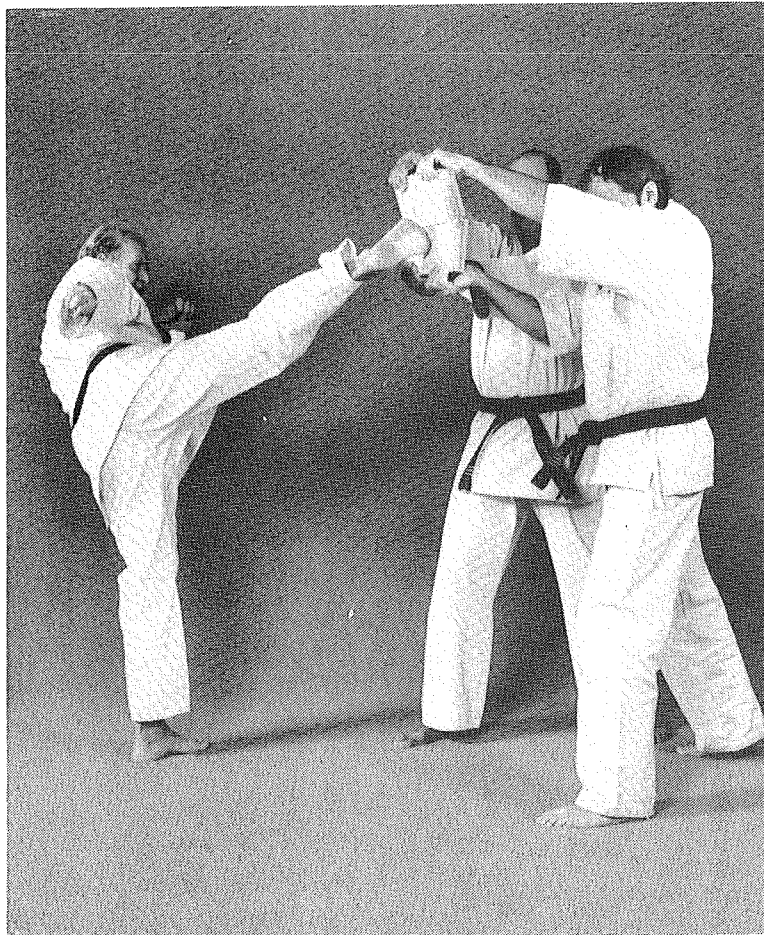
Hoofd, nek, ribben, nieren en bovenbenen.

## Kansetsu-geri

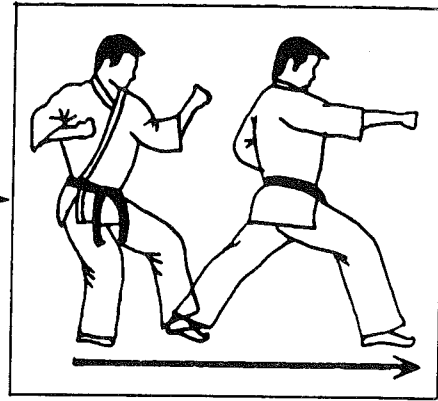
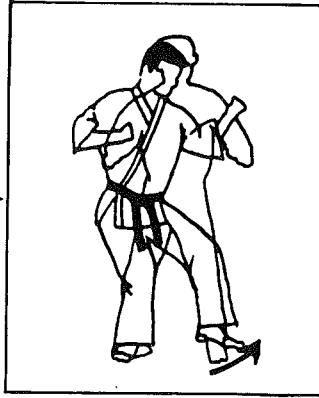
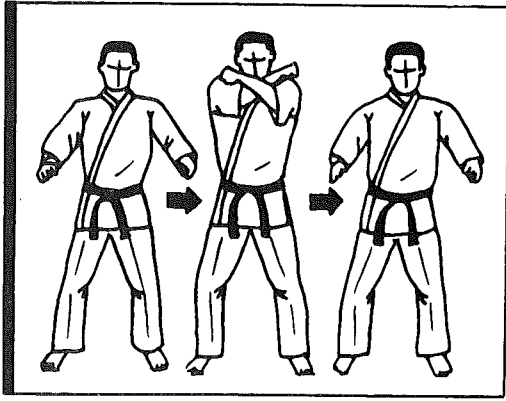
Beenaanval gericht op knie, enkel of scheenbeen. Trek het aanvalsbeen met opgetrokken voet en gespannen tenen (grote teen omhoog en kleine tenen naar beneden) ver omhoog om dan met een korte, felle draai te strekken. Raken met de buitenzijkant van de hiel. Draai heup en standbeen mee in de traprichting. Kansetsu-geri kan ook worden gebruikt als oefening voor Yokogeri.



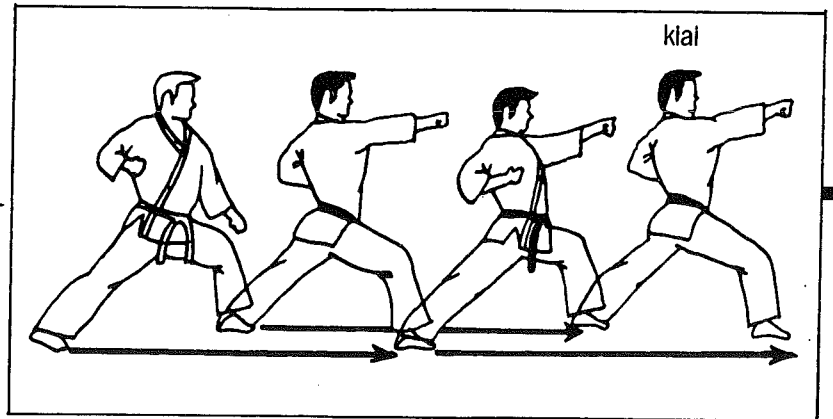
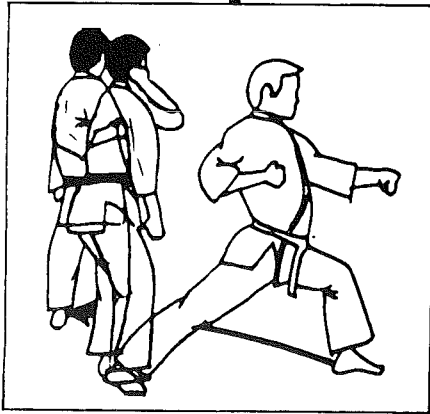
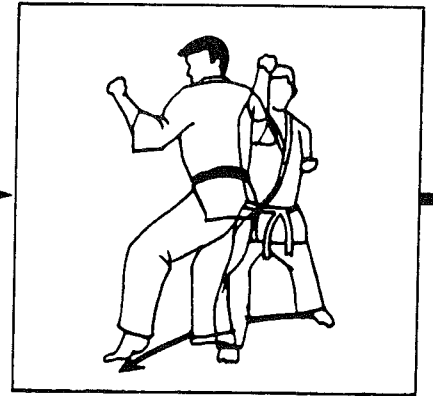
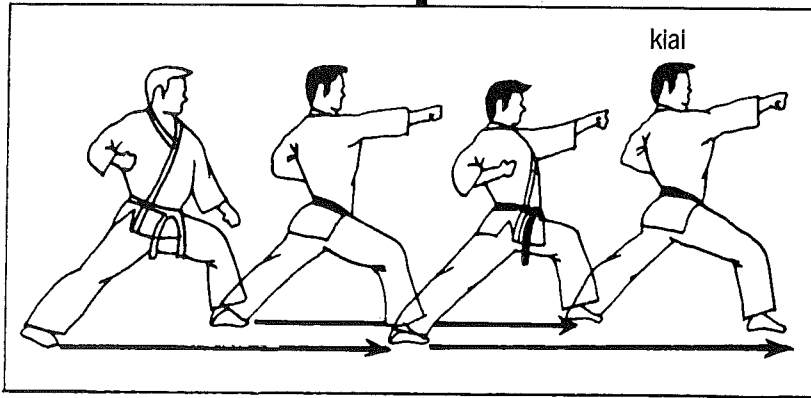
Jan Vleesenbeek met  
Jodan - mawashi - geri

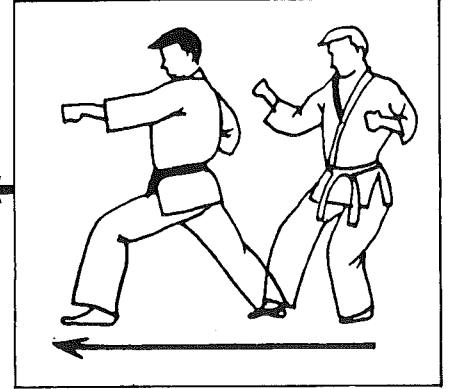
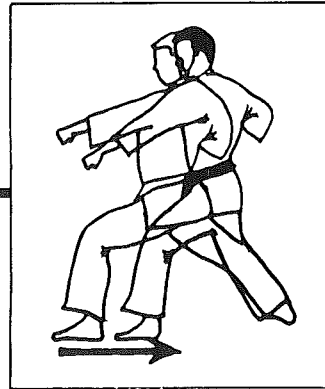
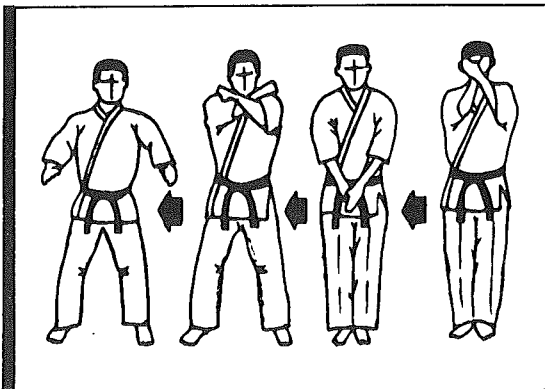
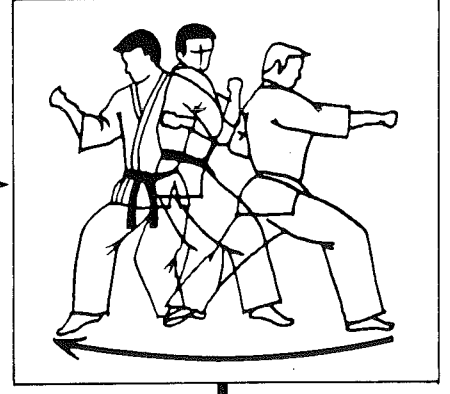
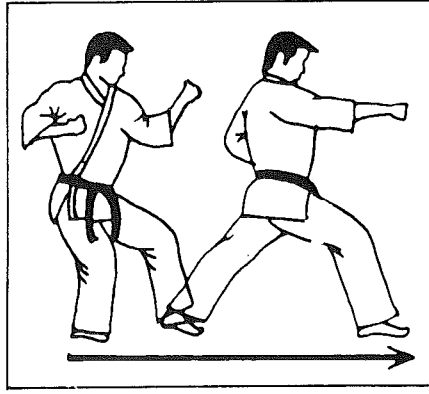
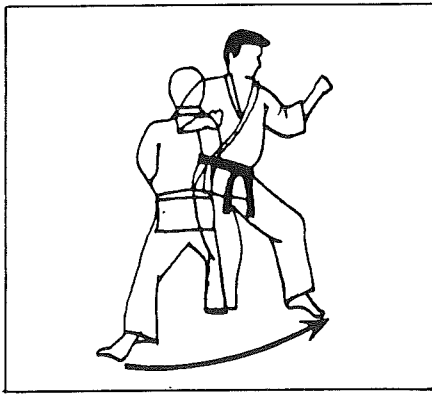
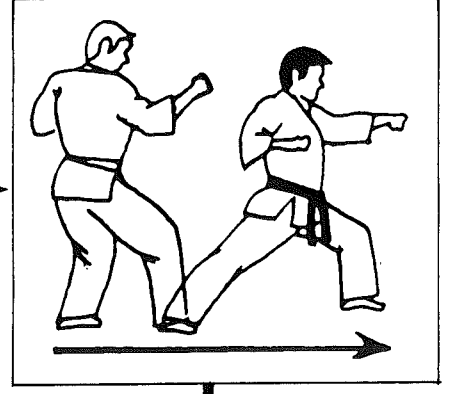
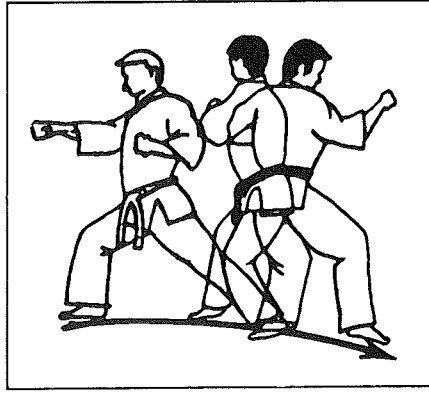
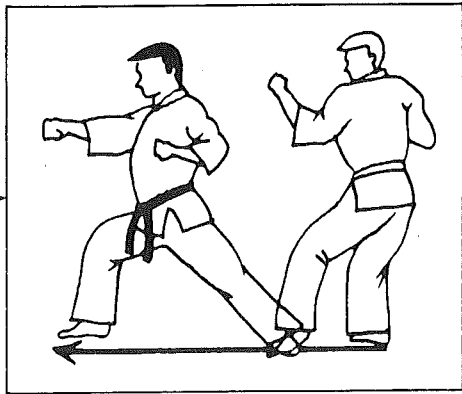
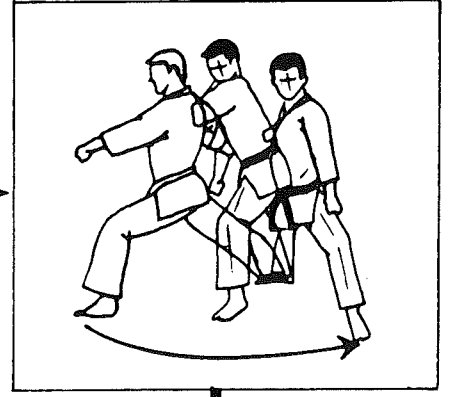
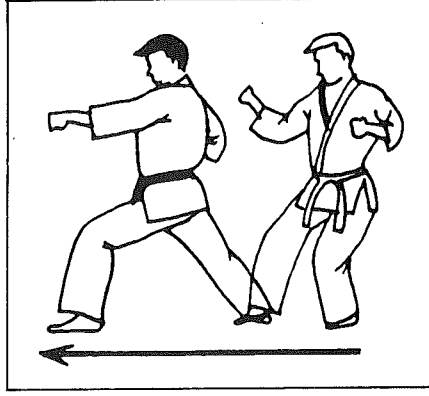
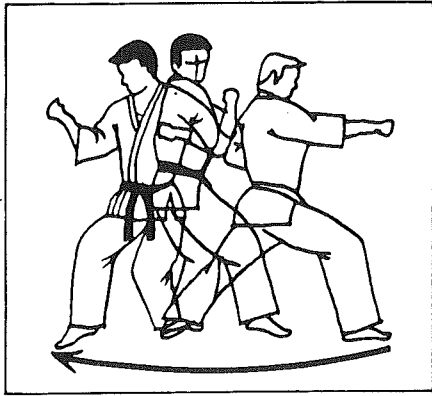


# TAIKYOKU 3



BEGIN

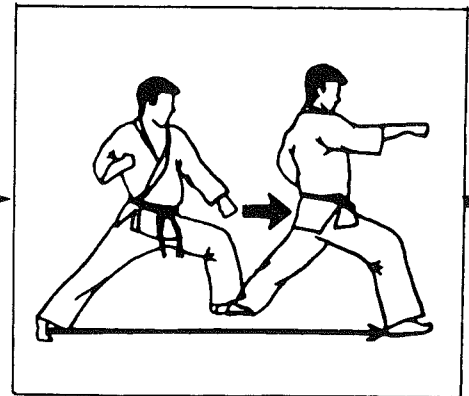
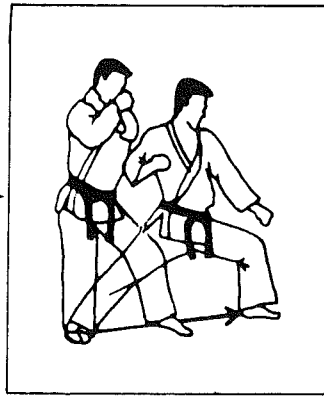
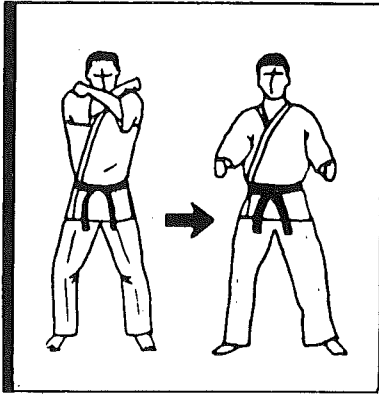




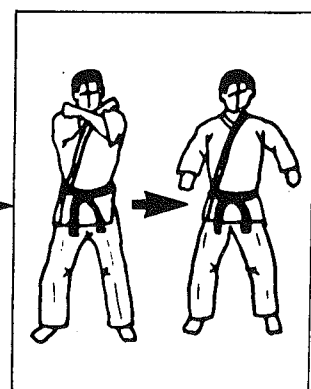
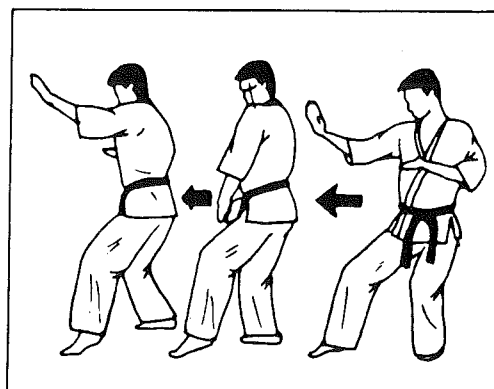
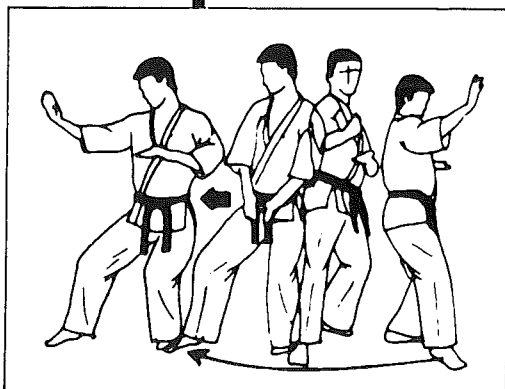
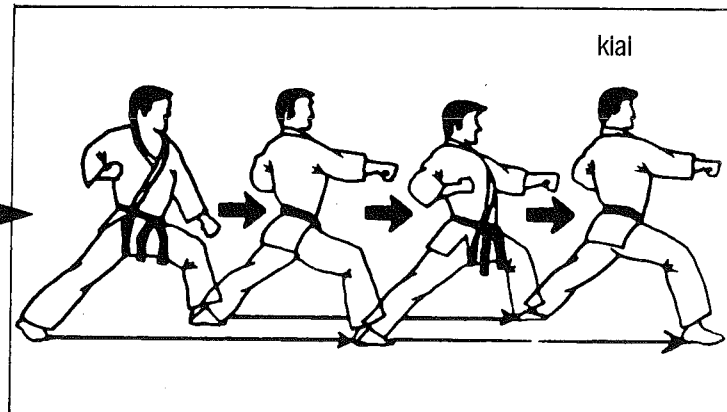
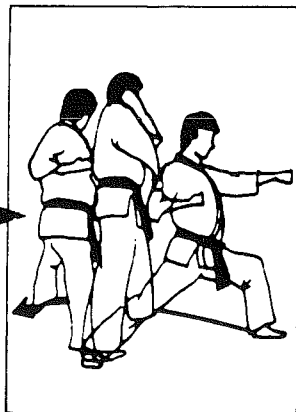
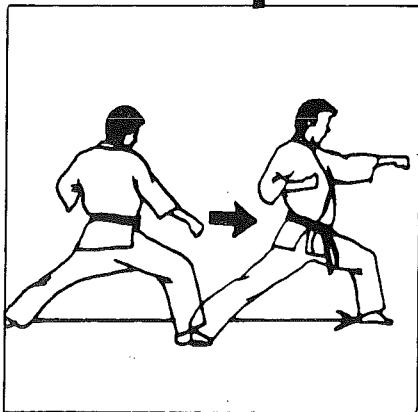
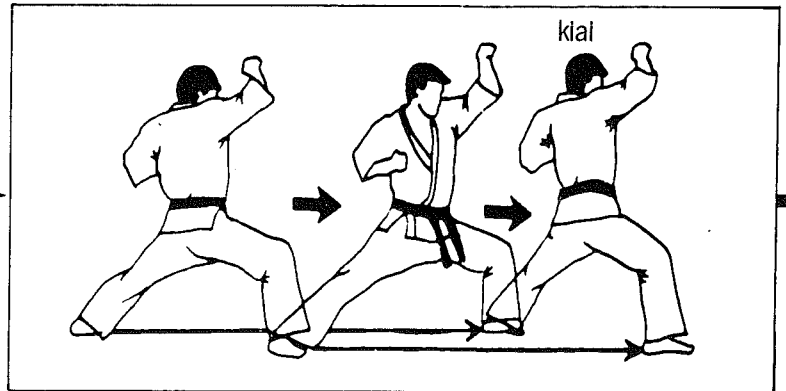
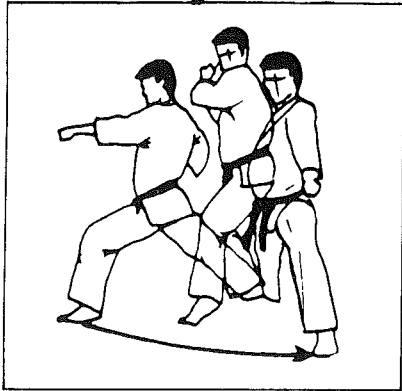
EINDE

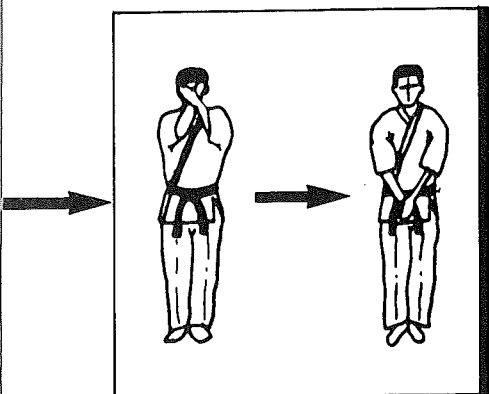
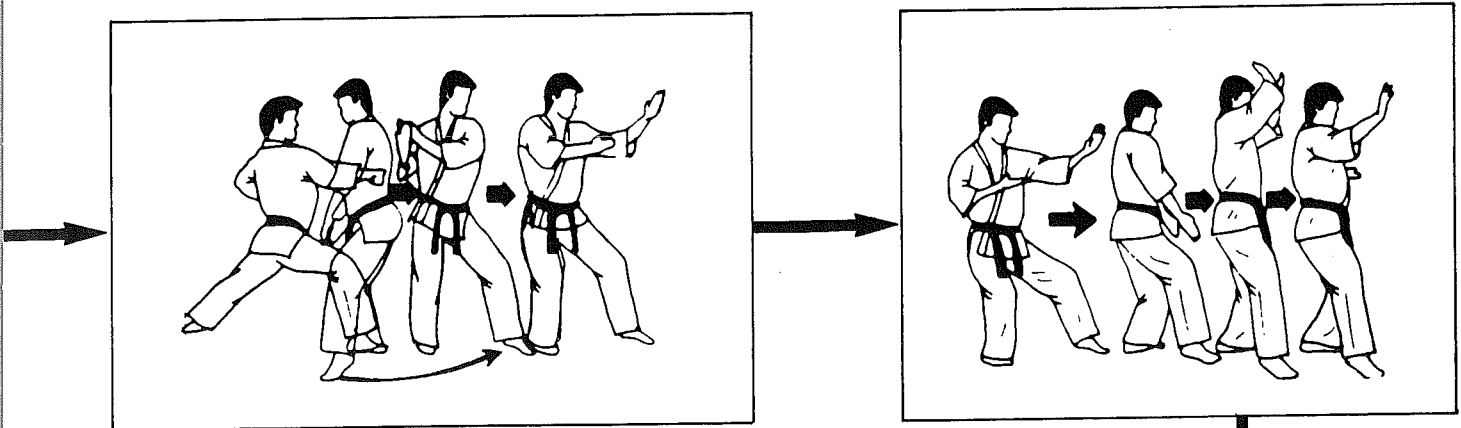
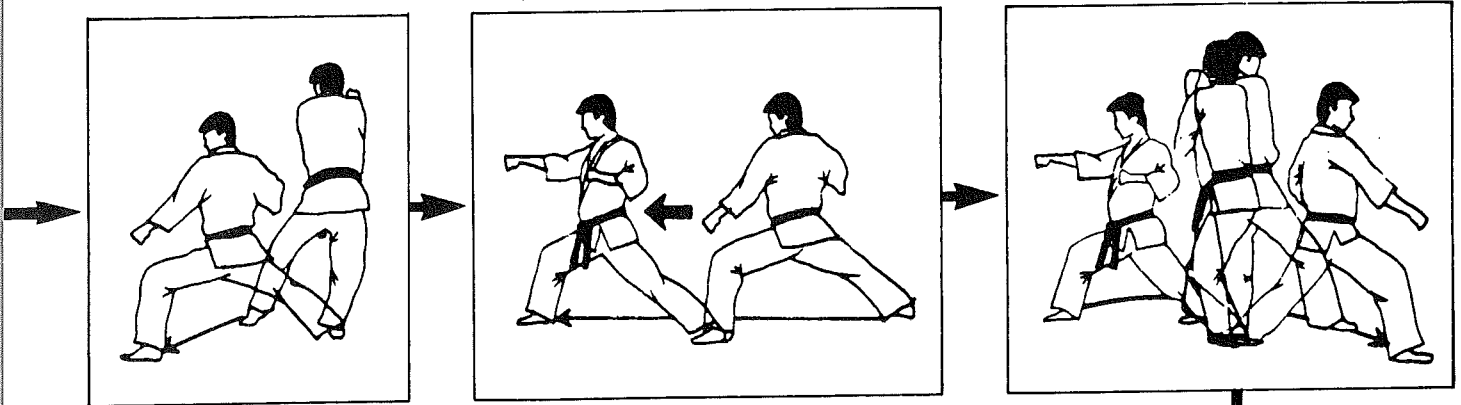
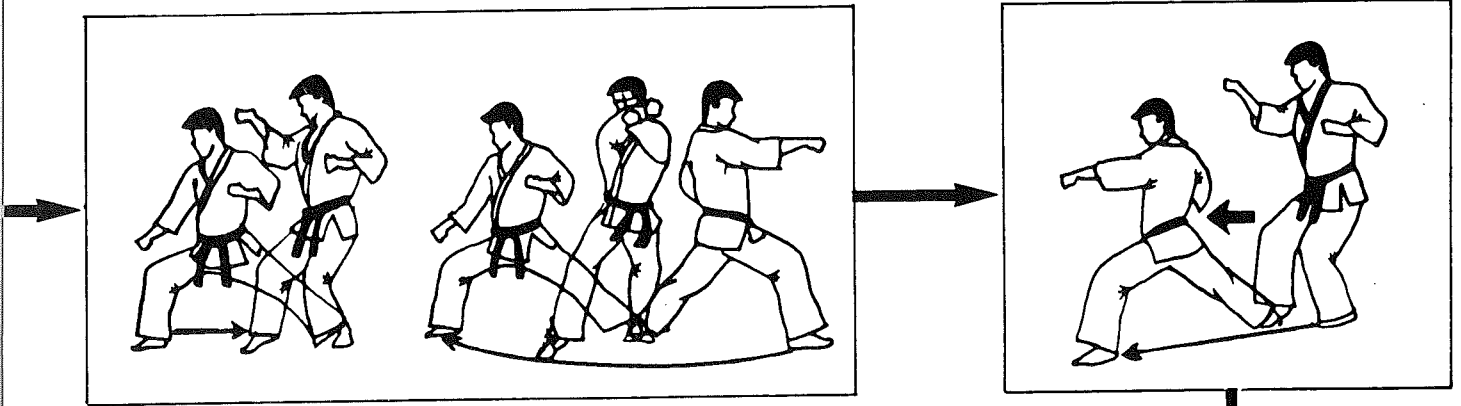


# PINAN 1

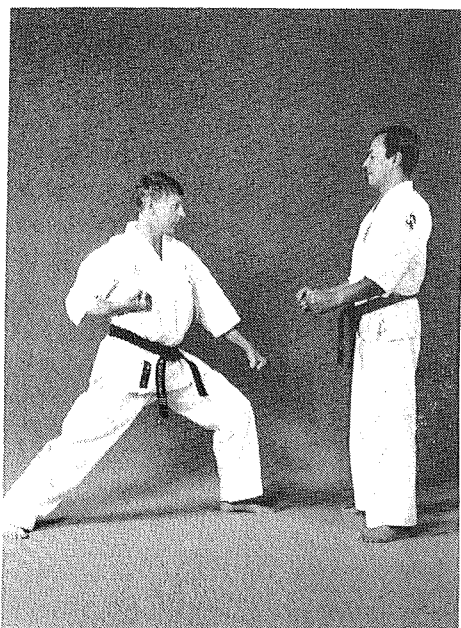


BEGIN

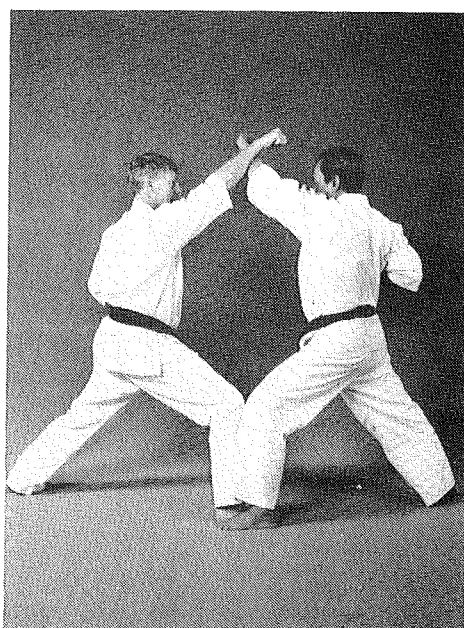




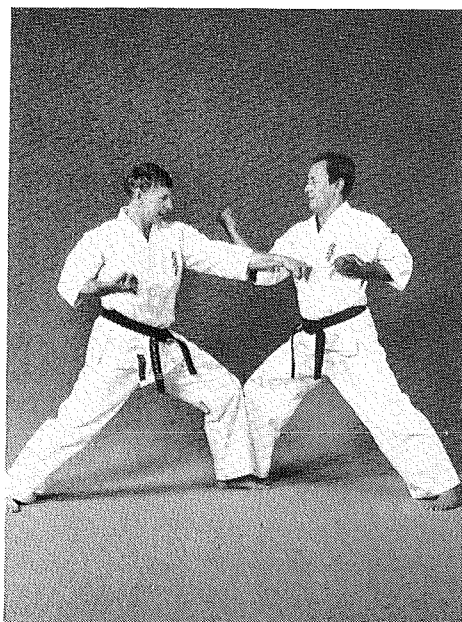
EINDE



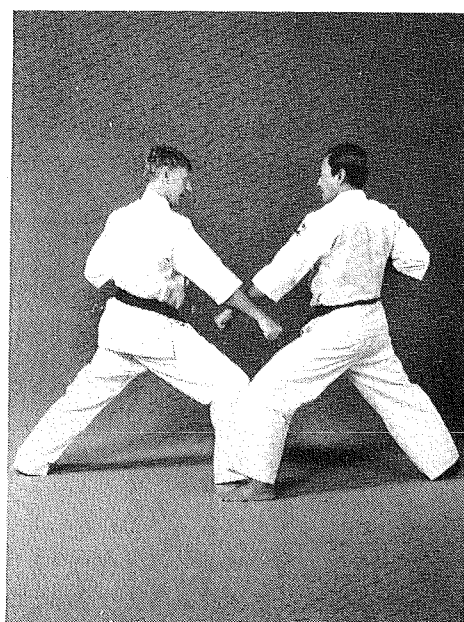
1



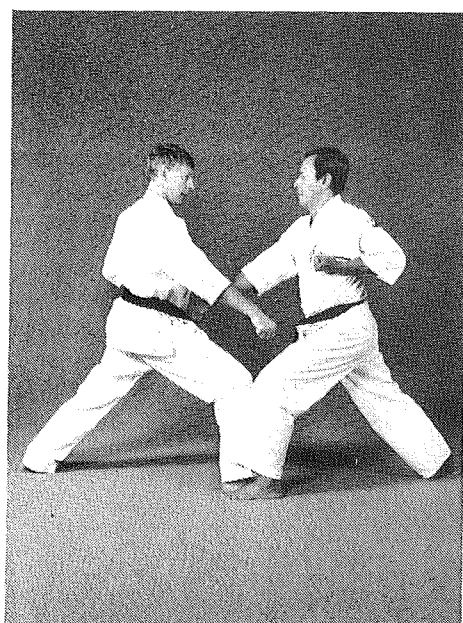
2



3



4



5

### **Sanbon-kumite**

Een sanbon-kumite is een driestaps oefening waarin door tori wordt aangevallen met:

1. jodan-tsuki; 2. chudan-tsuki; 3. gedan-tsuki.

Door uke wordt in drie stappen achterwaarts geblokt met:

1. jodan-uke; 2. soto-uke; 3. gedan-barai,  
met tegenaanval chudan-gyaku-tsuki/gedan-barai.



## Ippon-kumite uchi-uke/uraken-shomen-uchi

### Uitgangshouding:

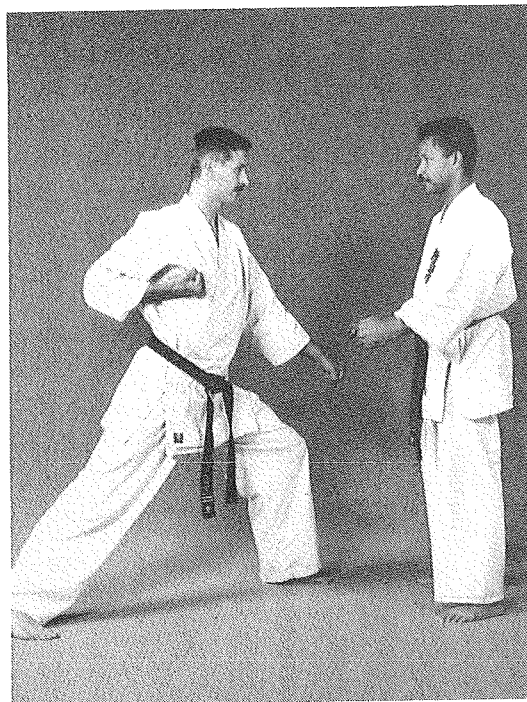
Beiden Fudo-dachi op armlengte afstand. Vanuit Fudo-dachi stapt Tori rechts achterwaarts in Zenkutsu-dachi met links Seiken-gedan-barai, valt nu aan d.m.v. rechtse instap Zenkutsu-dachi met rechts een Seiken-tsuki op borstbeenhoogte van Uke. Uke stapt op het moment dat de stoot wordt gemaakt rechts achterwaarts in Zenkutsu-dachi met links Seiken-uchi-uke, direct gevolgd door rechts Uraken-shomen-uchi. Hierna wordt teruggekomen in Fudo-dachi waarbij Uke het initiatief neemt.

### let op

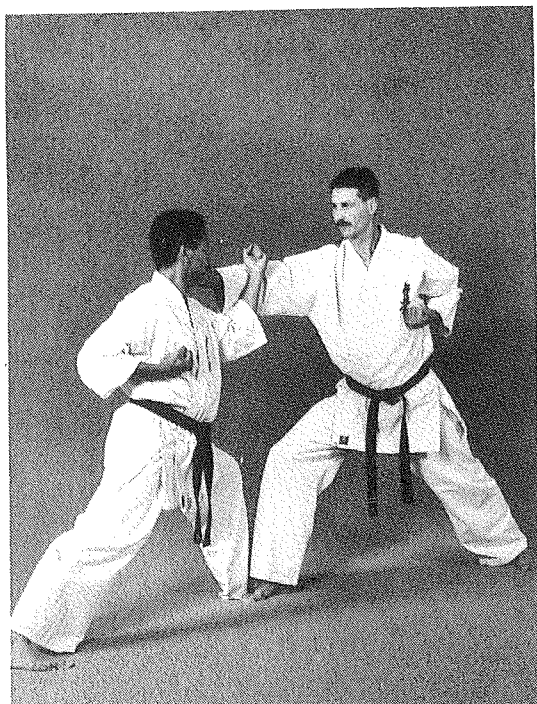
Maak vooral de aanval ter hoogte van het borstbeen van Uke daar dan Uchi-uke goed gemaakt kan worden. Trek de linkervuist goed en snel terug in de zij, gelijktijdig als Uraken-shomen-uchi wordt gemaakt. Grote Zenkutsu-dachi, goede balans en sta rechtop.



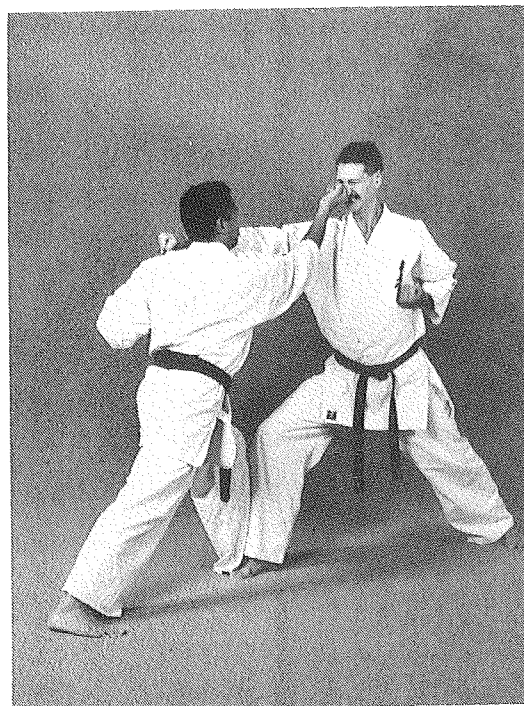
1



2



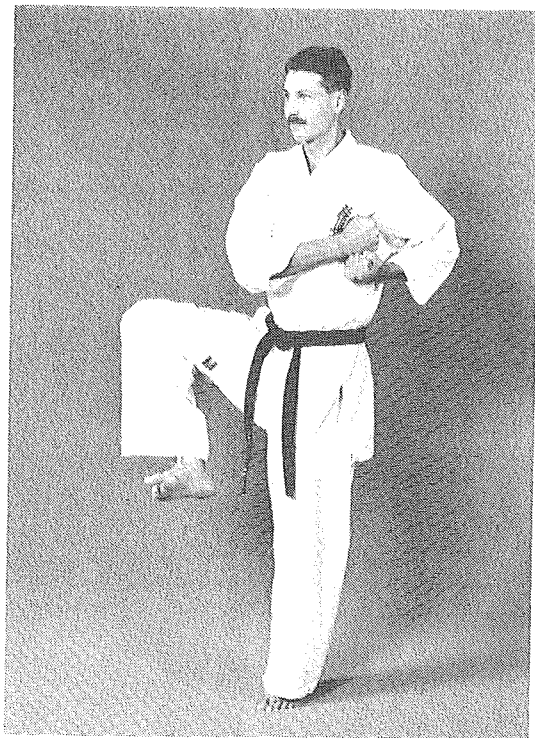
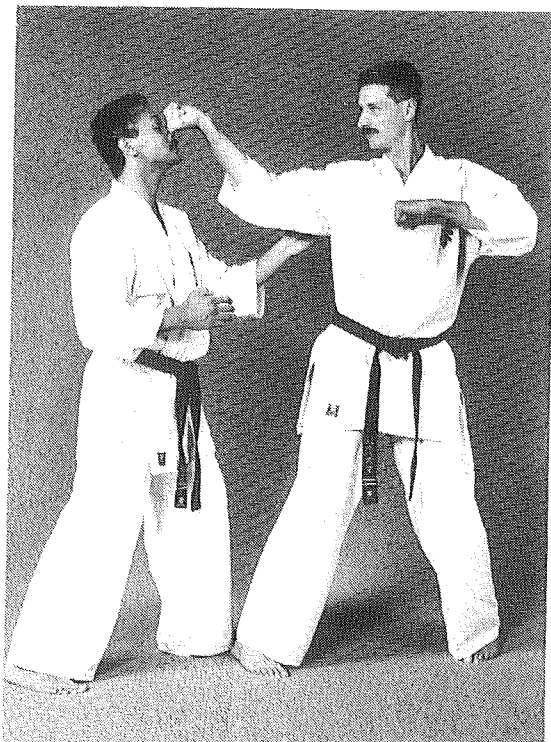
3



4

## Exameneis 6e kyu

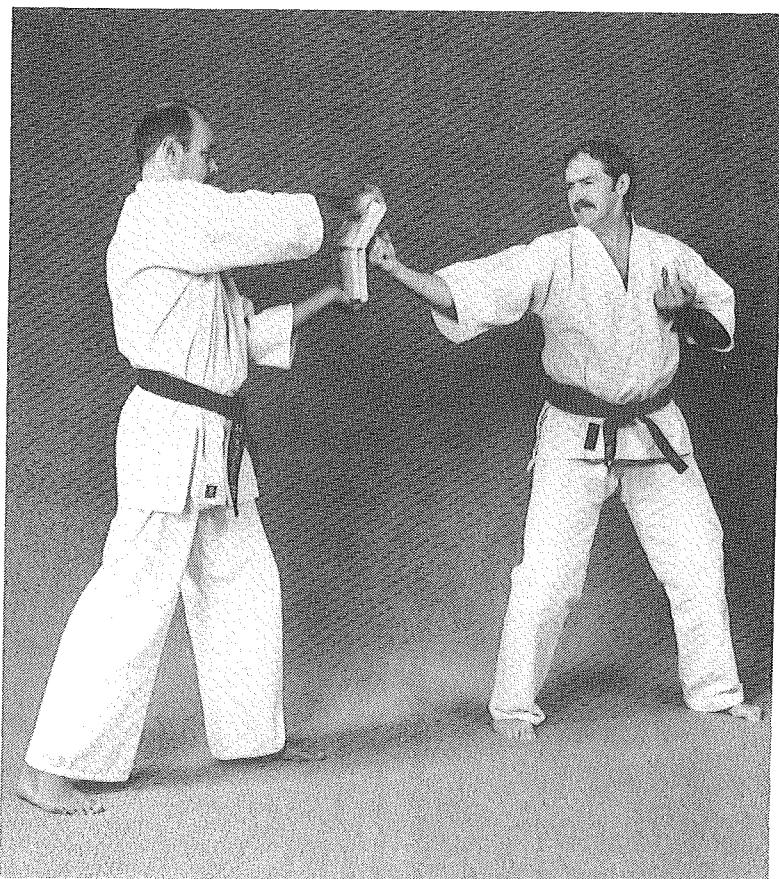
1. Standen: tsuru-ashi-dachi.
2. Stoten en slagen: uraken-sayu-uchi; uraken-mawashi-uchi; uraken-hizo-uchi; uraken-ganmen-oroshi-uchi; shuto-jodan-uchi-uchi; ni-hon-nukite (me-tsuki); yon-hon-nukite (jodan, chudan); hiji-jodan en chudan-ate.
3. Weringen: morote-chudan-uchi-uke; seiken-uchi-uke-gedan-barai.
4. Schoppen: yoko-geri-chudan; ushiro-geri-chudan.
5. Kata: pinan-sono-ni.
6. Renraku: openen in kihon gevechtshouding.
  1. aanvallen met mae-geri-chudan, chudan-gyaku-tsuki.
  2. verdedigen met soto-uke, gedan-barai met tegen-aanval chudan-gyaku-tsuki.
7. Ippon-kumite: aanval met migi-jodan-tsuki en chudan-gyaku-tsuki. Verdedigen met hidari-uchi-uke, soto-uke en gedan-barai gevolgd door gyaku-shuto-sakotsu-uchi.
8. Jiju-ippun-kumite: aanval migi-jodan-tsuki, chudan-gyaku-tsuki. Verdedigen met hidari-uchi-uke, soto-uke, gedan-barai gevolgd door mae-geri, chudan-mawashi-tsuki en chudan-mawashi-geri.
9. Jiju-ippun-kumite: 1e kyokushin-kumite.
10. Jiju-kumite.
11. 50 x opdrukken op vuisten in knieënstand.  
30 x opdrukken op alle vingers in knieënstand.  
20 x opdrukken op drie vingers van elke hand.  
40 x zit/lig buikspieroefeningen.
12. Getest wordt het bewegen in kihon-no-kata in de standen zenkutsu, kiba, kokutsu, neko-ashi en tsuru-ashi-dachi.



Tsuru - ashi - dachi

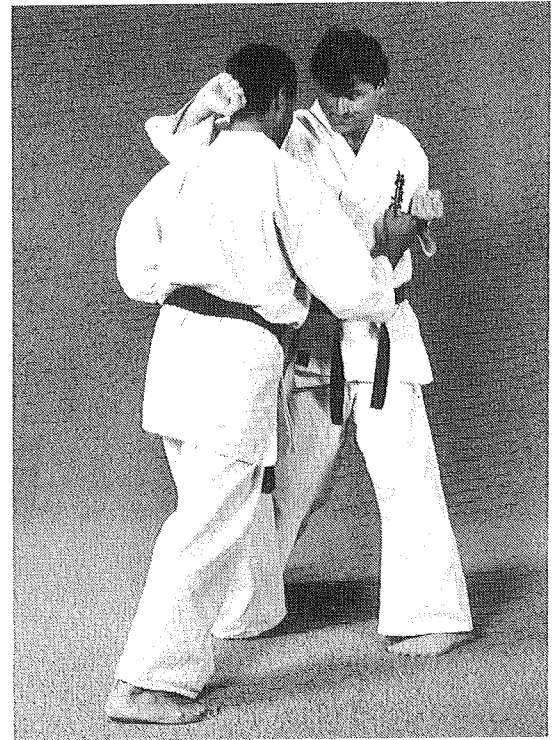
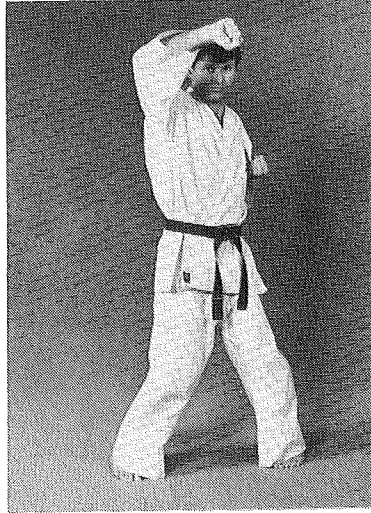
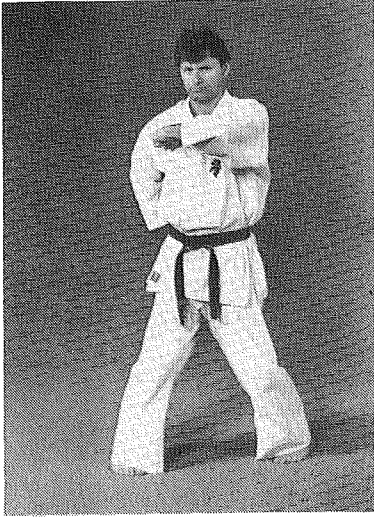
## Uraken-sayu-uchi

Zweeps slag zijwaarts van bovenaf. Ook nu wordt geraakt als bij Uraken-shomen-uchi, met de eerste twee knokkels zoals bij seiken-tsuki doch weer met omgedraaide vuist/arm. De vuist ten opzichte van de pols mee achterwaarts buigen. Ook nu op het moment van raken de vuist goed spannen.



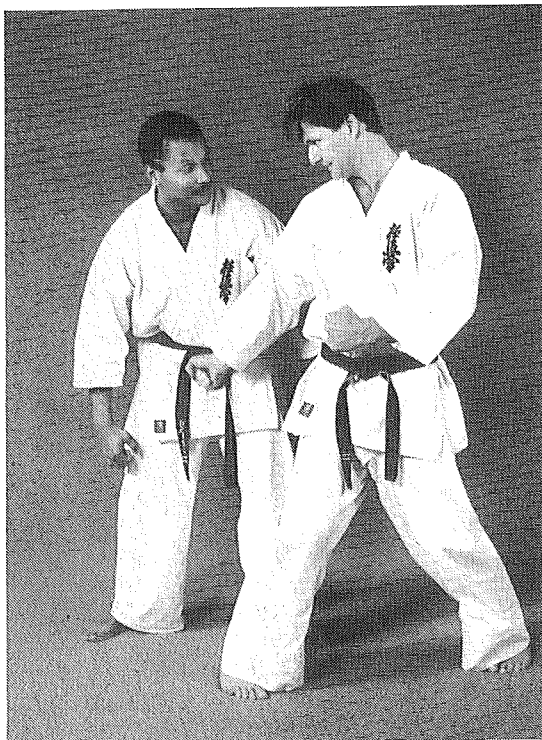
## Uraken-mawashi-uchi

De vuist die de slag moet maken komt met een "swing" beweging midden achter de rug - band - vandaan en stopt ter hoogte van het voorhoofd. De knokkels naar het eigen voorhoofd gericht houden. Denk aan de reactie: goed hoog tegen de ribben.



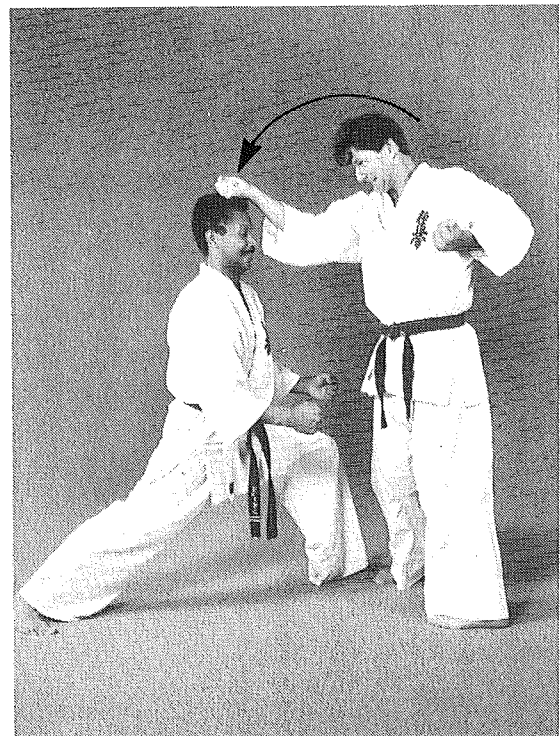
## Uraken-hizo-uchi

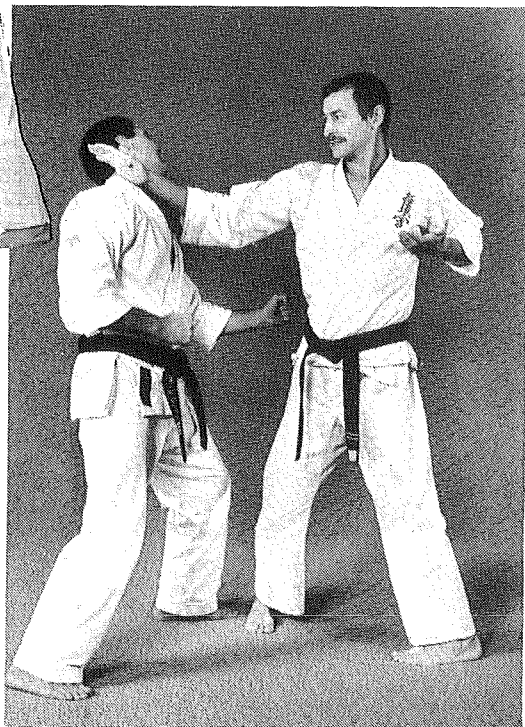
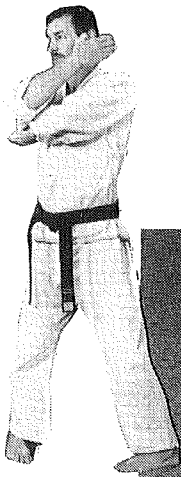
Beginstand is met de vuisten boven elkaar voor de knoop van de band. Nu wordt met een ronde beweging zij/achterwaarts geslagen. Ook nu weer de vuist op de pols met de slagrichting meebuigen. Tijdens het oefenen van de kihon wordt steeds met de bovenste vuist begonnen waarna deze bij het terugtrekken onder de andere vuist wordt gebracht.



## Uraken - ganmen - oroshi - uchi

slag van achter het hoofd naar voren, vuist laten staan.

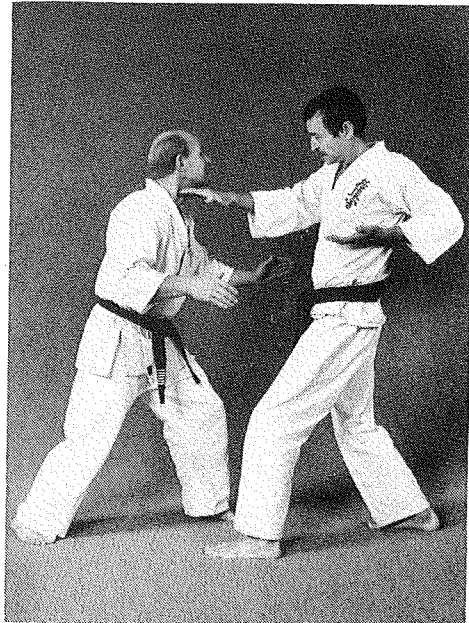




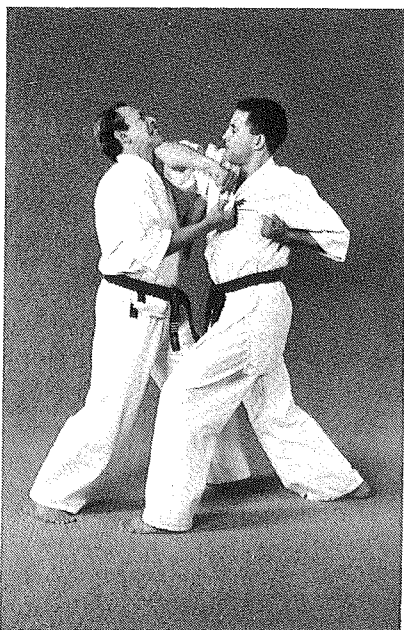
Shuto - jodan - uchi - uchi

## Nukite's

Nukite's zijn vingersteekbewegingen. Yon (vier)-hon-nukite is met alle vingertoppen van "speerhand" met de duim aangesloten. Ni (twee)-hon-nukite is met de vingertoppen van wijs en middelvinger. Ippon-nukite is met één vinger, meestal de wijsvinger die "opgelegd" is op de middelvinger.

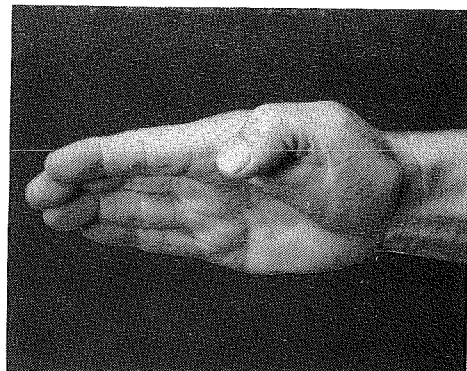


Yon - hon - nukite

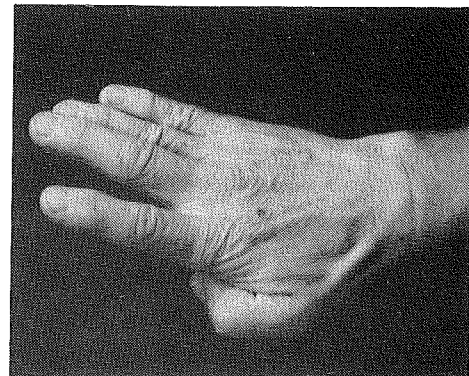


## Hiji-jodan en Chudan-até

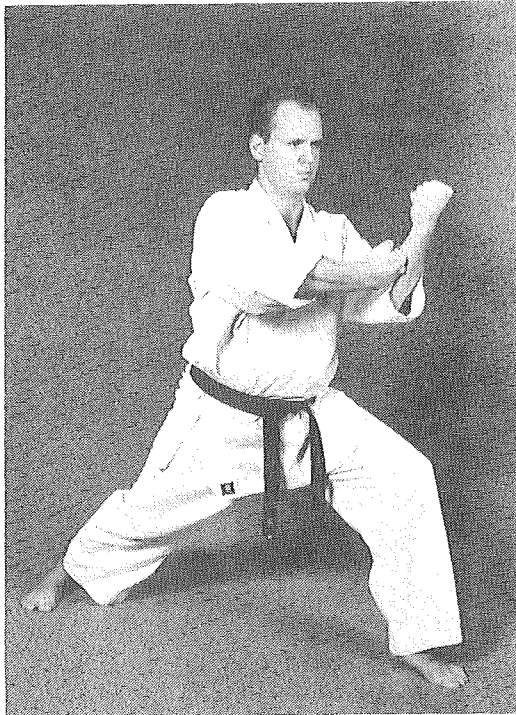
Basisstand: kiba-dachi met één elleboog voor en één vuist in de zij. Draai nu vanuit de heup met een korte ruk de andere elleboog tot midden voor het lichaam waarbij de vuisten elkaar volgen. De pinkzijde afgekeerd, sta rechtop.



Yon - hon



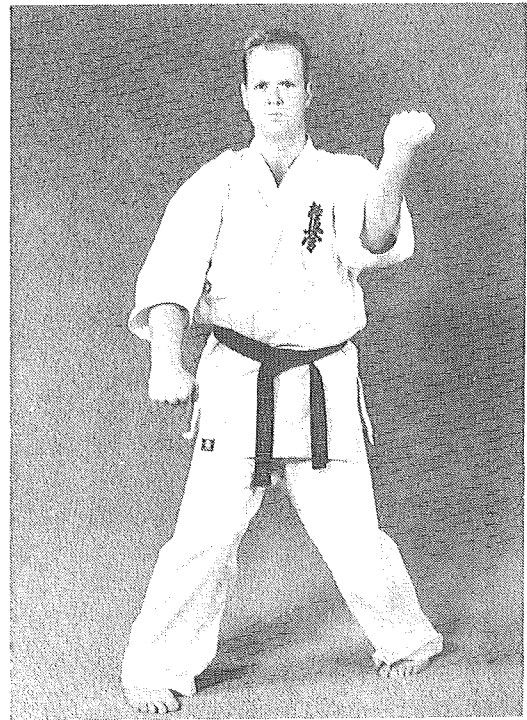
Ni - hon



Morote - chudan - uchi - uke

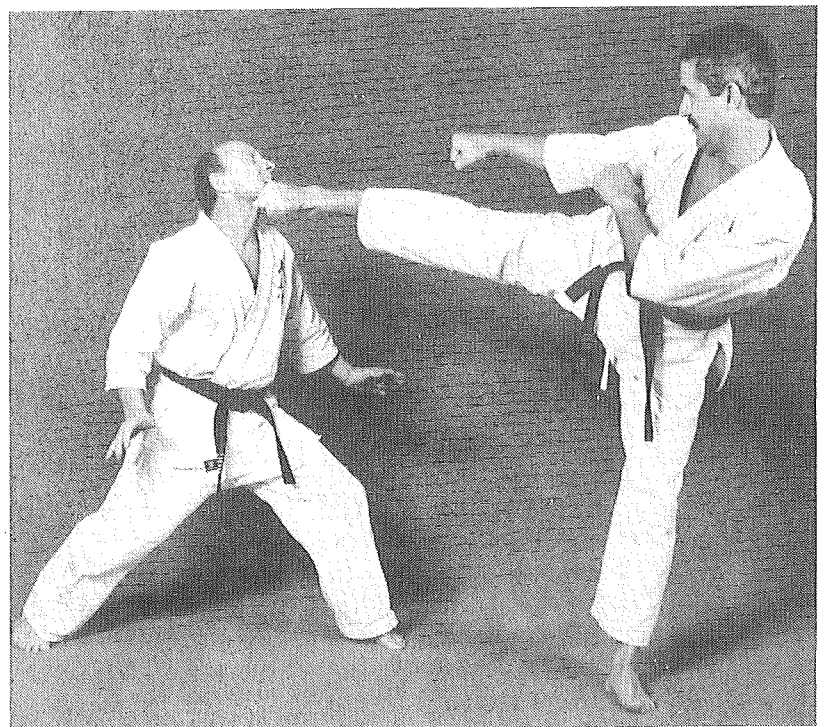
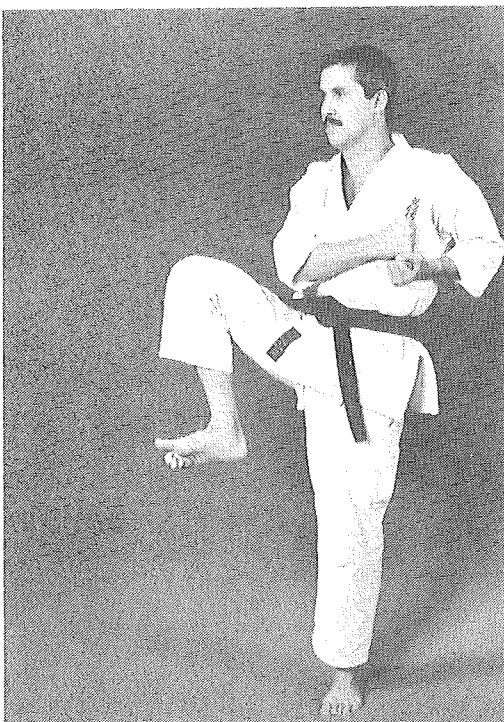
## Seiken-uchi-uke/Gedan-barai

Is een combinatie van twee technieken, n.l. Uchi-uke en Gedan-barai. De arm die Gedan-barai maakt gaat binnendoor naar beneden.



## Yoko-geri

Hef de knie naar de borst en span de voet door de grote teen omhoog en de kleine tenen omlaag te brengen. Trek de voet op. Schop nu zijwaarts en raak met de buitenkant van de hiel. Het standbeen wordt meegedraaid in de schoprichting. Als er rechts wordt geschopt wordt de rechterarm als reactie-arm gebruikt.

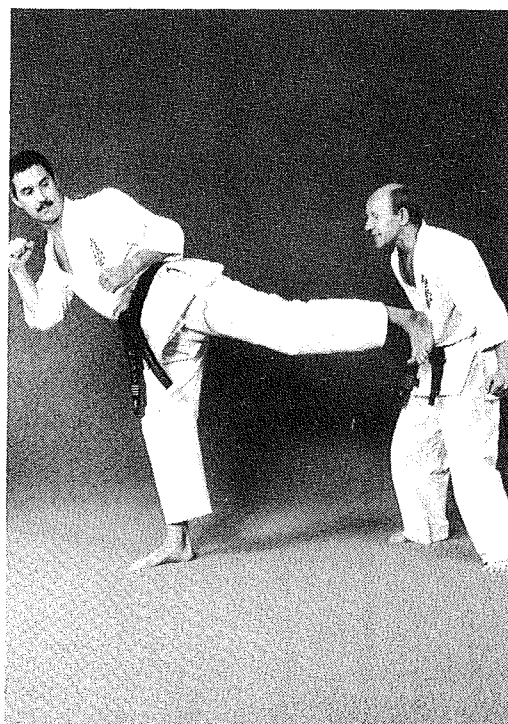
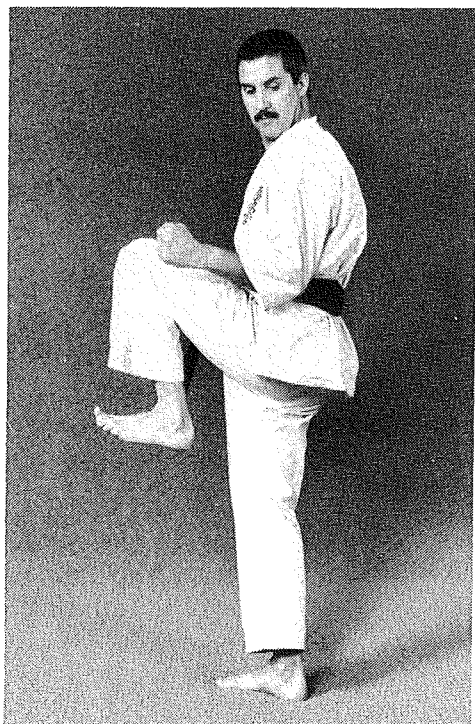


## Ushiro-geri-chudan

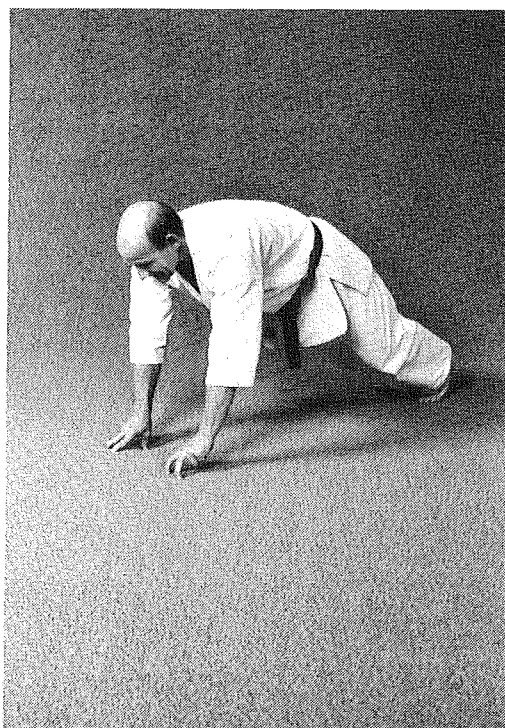
Achterwaartse schop, is als verrassingsaanval goed te gebruiken. Gedeeltelijk met de rug naar de tegenstander waarbij het hoofd zo gedraaid moet blijven dat de tegenstander niet uit het oog wordt verloren. Trek het actie-been op als bij Mae-geri en strek het achterwaarts uit op de gewenste hoogte, minimaal

kruis of maag hoogte. Zorg dat met de hiel wordt geraakt en dat op het moment van raken de voet goed gespannen is. Trek na de schop het been zo snel mogelijk terug om te voorkomen dat een tegenstander alsnog het been kan vastpakken.

## Let op de balans



Opdrukken op drie vingers van elke hand.



## Wat zijn Renraku's ?

Renraku's zijn het beoefenen van de basistechnieken - kihon - voortbewegend in verschillende standen zoals b.v. Zenkutsu-dachi, Sanchin-dachi, Kiba-dachi, met oplopende moeilijkheidsfactor van meerdere bewegingen snel op elkaar volgend. Vooral het trainen van balans na een snelle, harde techniek is één van de doelstellingen van de Renraku - training.

## Risico's bij sportbeoefening en aansprakelijkheid.

Omdat men tijdens het sporten zichzelf of een ander letsel kan toebrengen draagt de beoefening van sport en spel altijd een zeker risico in zich. Met onze vrijwillige deelname aan sportbeoefening aanvaarden wij dan ook - ongeacht welke sport of bewegingsvorm er wordt gekozen - de hieraan verbonden risico's.

Bij de beoefening van een vechtsport zoals Karate wordt in het algemeen aangenomen dat er, zowel voor de trainingen als voor de wedstrijden, als het ware een stilzwijgend wederzijds contract is afgesloten. In deze overeenkomst is dan vastgelegd dat men elkaar toestemming heeft gegeven om te proberen de overwinning op de ander te behalen. Afhankelijk van de stijl die wordt beoefend kan men kiezen voor een z.g. harde of zachte weg (interpretatie). Met de keuze die is gemaakt zal men echter ook de risico's van die gekozen weg moeten accepteren.



Ton van Rijn

Omdat door de risicoaanvaarding die aan deze sportbeoefening is verbonden niet snel sprake zal zijn van aansprakelijkheid jegens diegene aan wie letsel overkomt, heeft men als sportbeoefenaar grenzen in acht te nemen. Door het enkel overtreden van de spelregels wordt het gedrag van de sportbeoefenaar nog niet direct als abnormaal gevaarlijk beschouwd. Wanneer tijdens een onschuldig balspel twee of meer sportbeoefenaren enthousiast achter de bal aanrennen en vervolgens op ongelukkige wijze, tegen elkaar opbotsen - waardoor één of meer zichzelf of elkaar verwonden - kan geen sprake zijn van opzet of grove schuld. Hetzelfde geldt voor allerlei vormen van "bewegen" waar wij in de gevechtssporten mee bezig zijn.

Risico voor het oplopen van letsel wordt dus (helaas) beschouwd als "horende" bij sportbeoefening. Als algemene regel geldt hier dat bij normale deelname aan sportactiviteiten géén recht bestaat op schadevergoeding c. q. aansprakelijkheidsstelling ten opzichte van sportinstituut of medestudent. Een uitzondering hiervoor zou kunnen worden gemaakt bij abnormaal gevaarlijk gedrag, gemeten aan hetgeen bij de beoefening van die desbetreffende sport als normaal wordt geacht. Daarbij zal dan als regel sprake moeten zijn van "opzet" of "grove schuld".

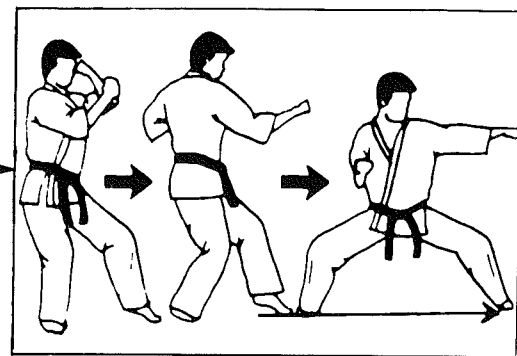
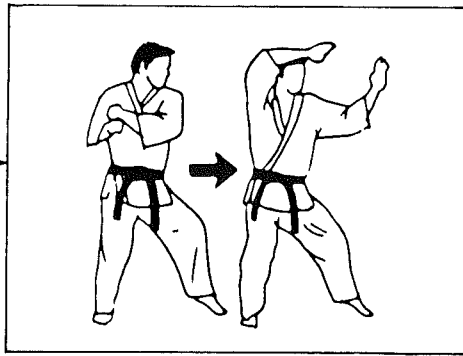
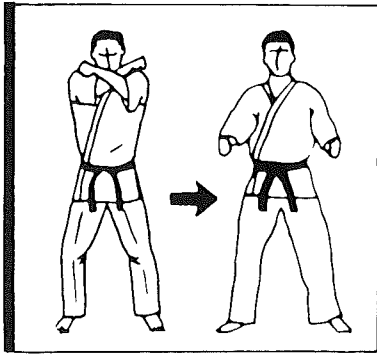
Omdat een ongeluk soms in een klein hoekje zit kunt u eventueel zelf overwegen een ongevalverzekering (die dekking geeft voor vormen van amateursportbeoefening) af te sluiten voor de eventuele financiële gevolgen van "ongelukjes bij sportbeoefening". **Uw sportschool, leraar en medestudent kunt U in normale gevallen hiervoor dus niet aansprakelijk stellen.**

Wanneer iedereen met het bovenstaande op de hoogte is, en tijdens trainingen en wedstrijden, daadwerkelijk doet wat wordt gevraagd dan zal - ondanks alle hardheid - het aantal ongelukjes best meevallen; of we ons nu bezig houden met Kyokushin karate, jeugdkarate of iets anders.

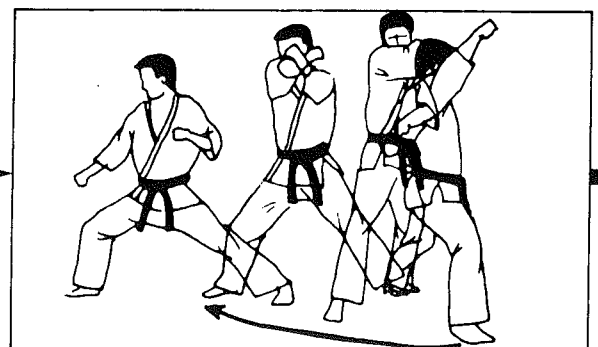
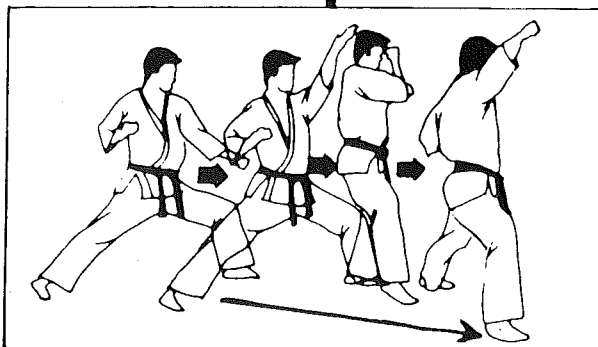
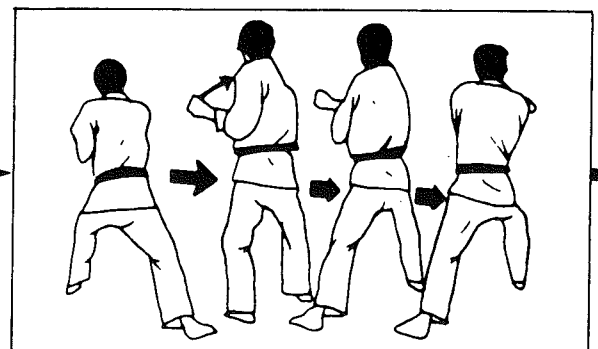
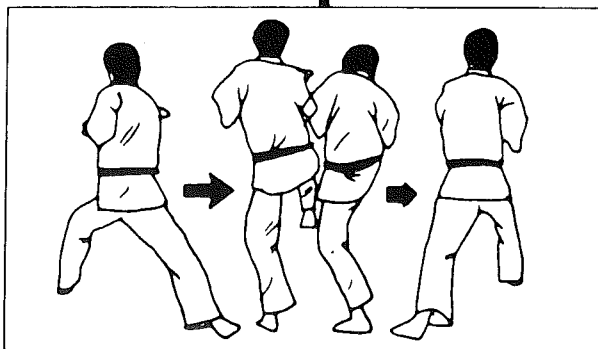
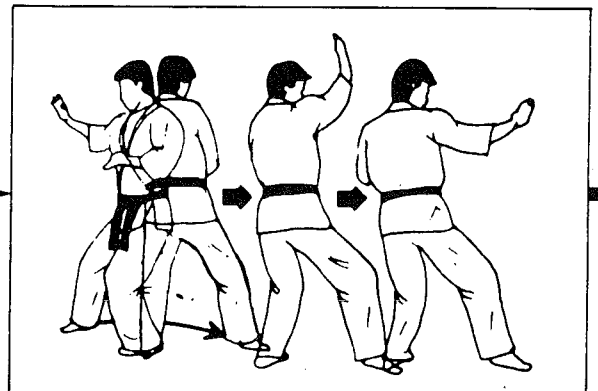
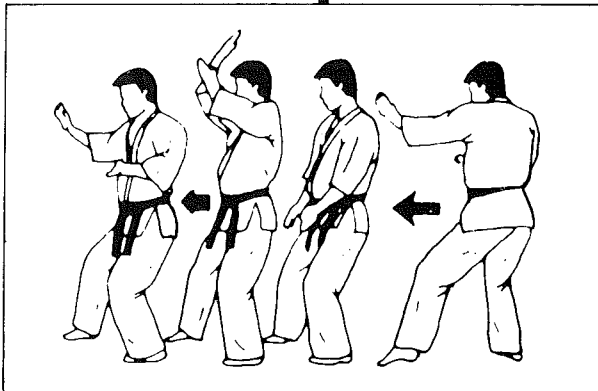
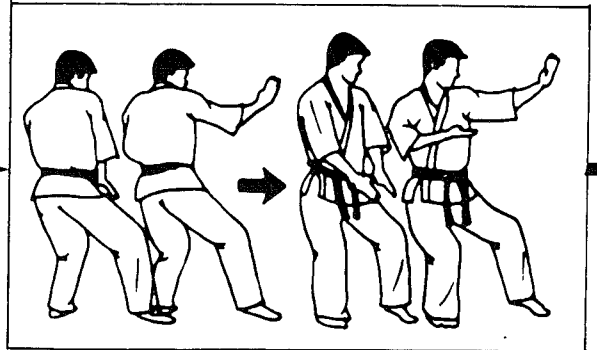
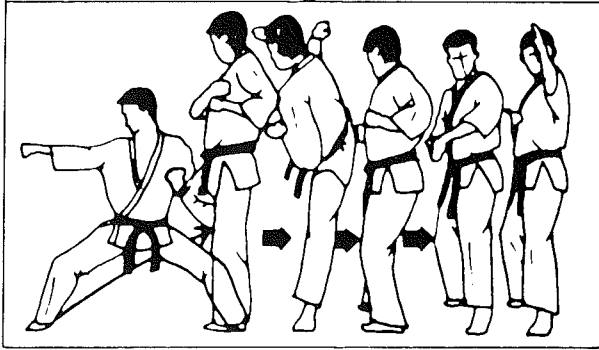
Bestuur "Nederlandse Karate Kyokushinkai"



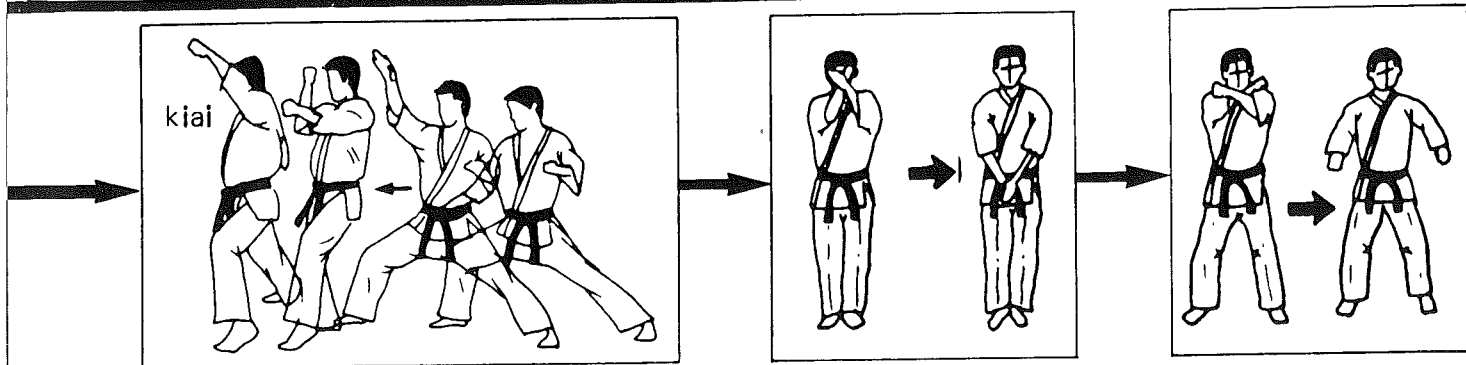
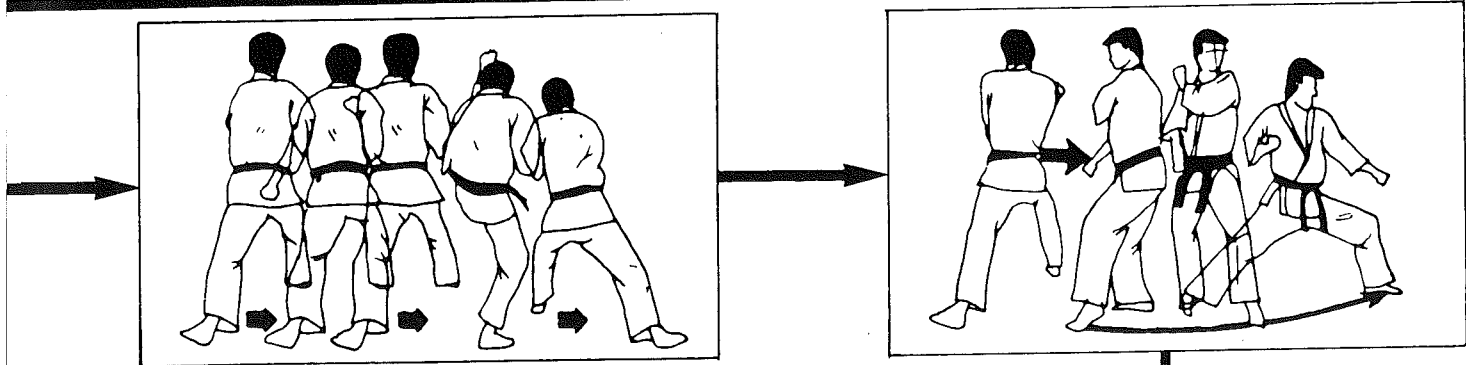
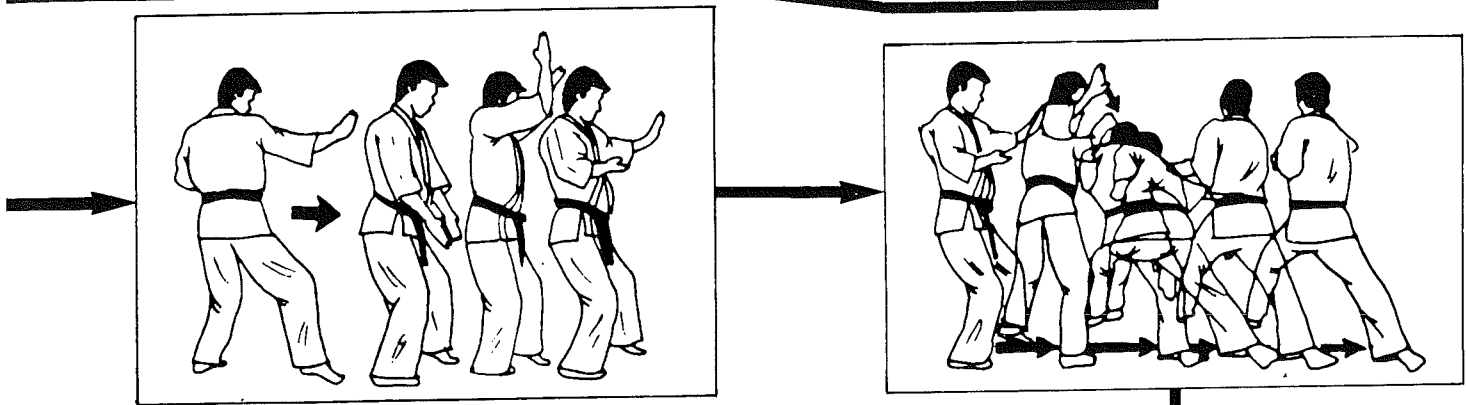
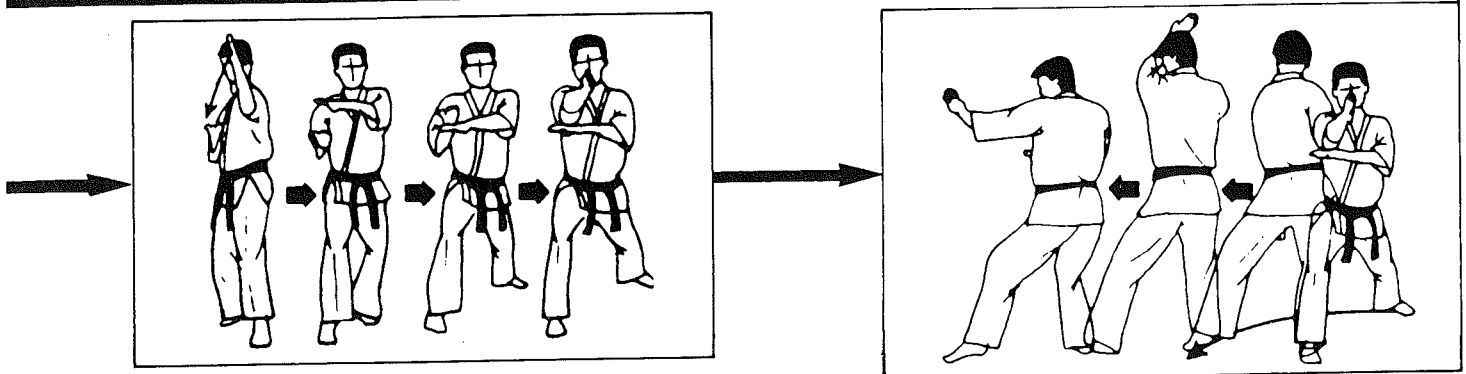
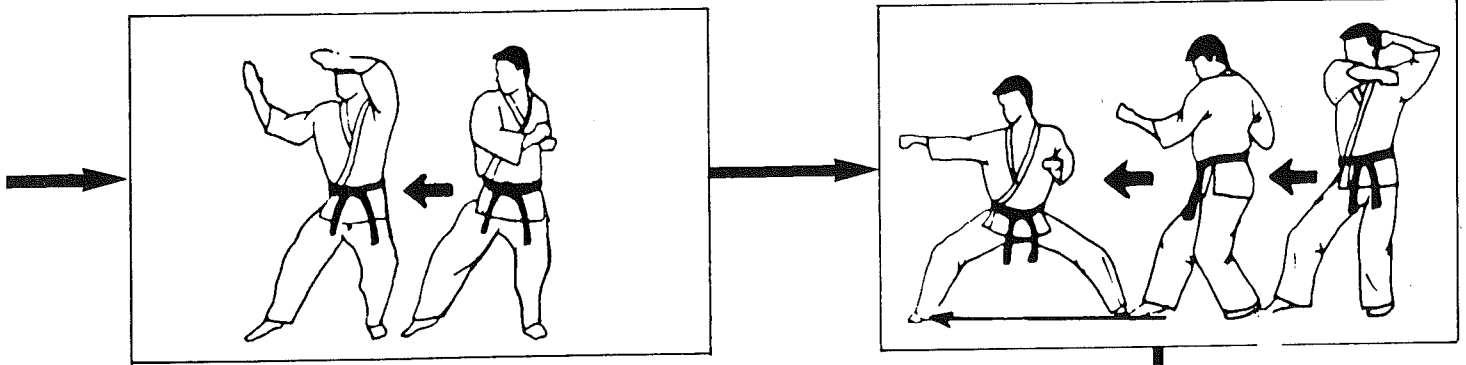
# PINAN 2



BEGIN







EINDE

## Zelfverdediging

### 1e Kyokushin-kumite

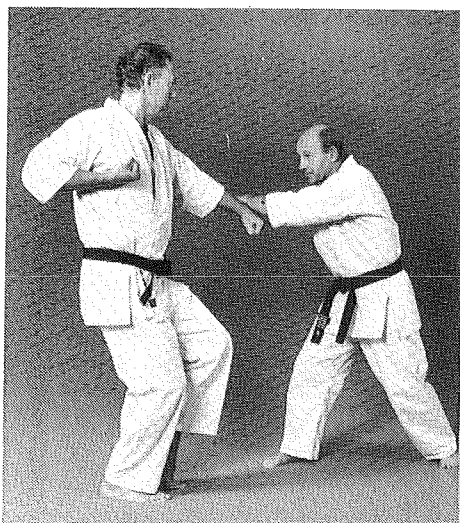
Beide Karateka's komen na gegroet te hebben vanuit Fudodachi in gevechtshouding op ongeveer drie meter van elkaar. Tori gaat nu bewegend in gevechtshouding voorwaarts en maakt met rechtse instap Seiken-jodan-oi-tsuki gevolgd door een



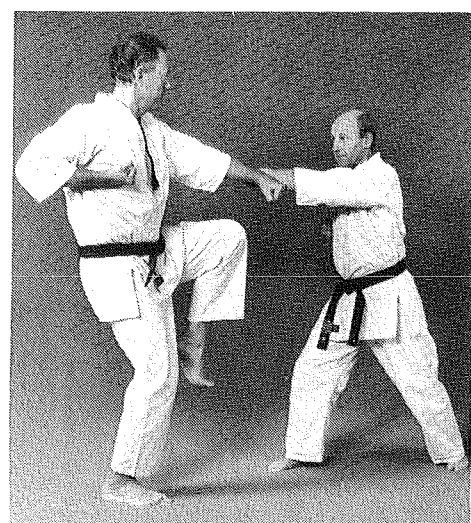
1



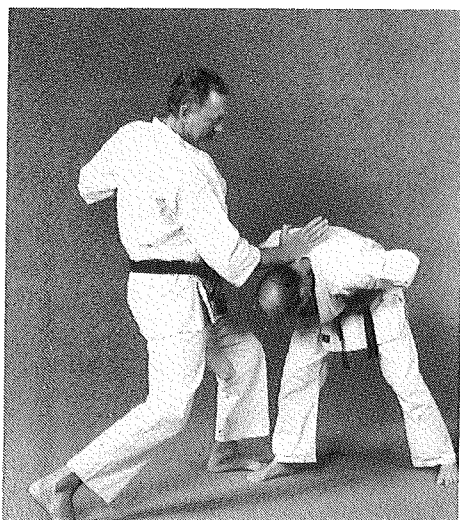
2



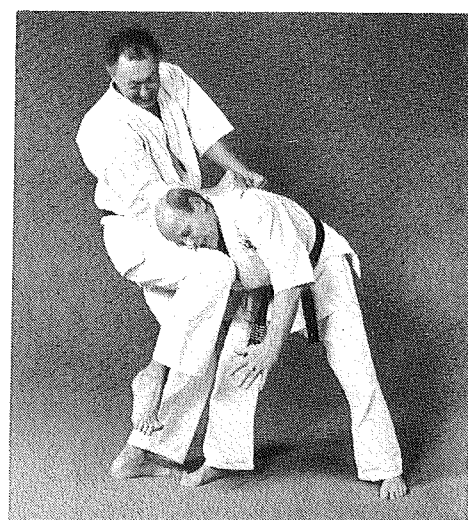
5



6



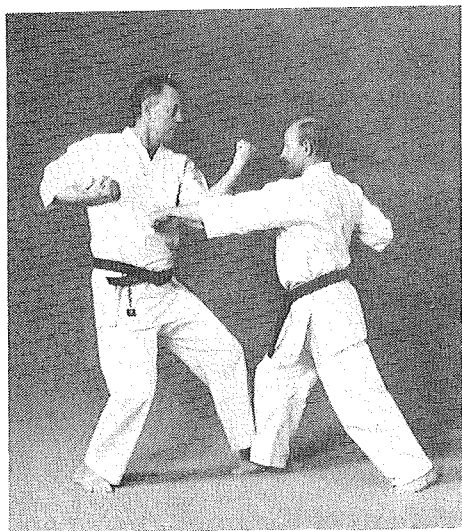
9



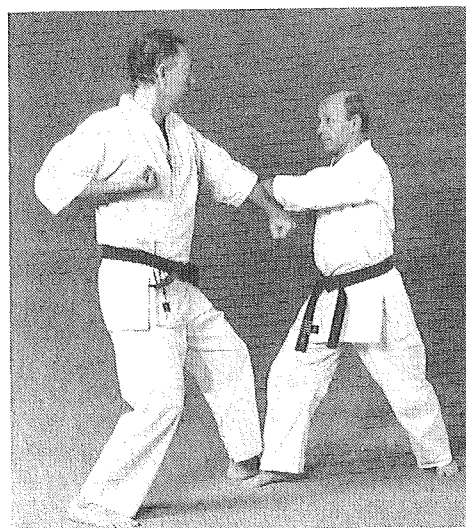
10

snelle Seiken-chudan-gyaku-tsuki. Uke blokt in gevechtshouding links Uchi-uke, links Soto-uke, links hoge Seiken-gedan-barai gevolgd door links Chudan-mae-geri met instap voorwaarts naar links voor in Zenkutsu-dachi en maakt rechts Shuto-

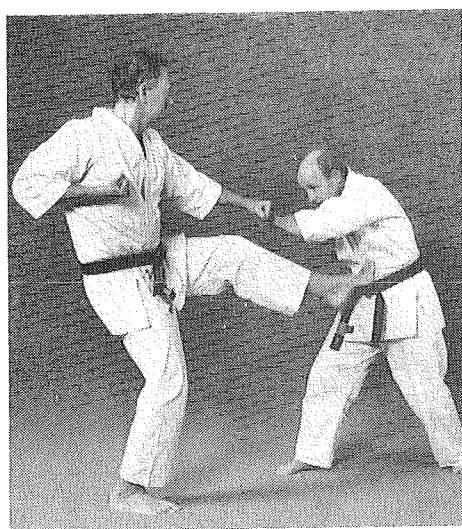
sakotsu-uchi op de nek van Tori, pakt daarna met twee handen Tori vast en maakt rechts Hiza-geri op het hoofd, gezicht of de ribben. Hierna komen beide Karateka's terug op de beginafstand in gevechtshouding en wordt vanuit Fudo-dachi afgegroet waarbij het initiatief daarbij van Uke uitgaat.



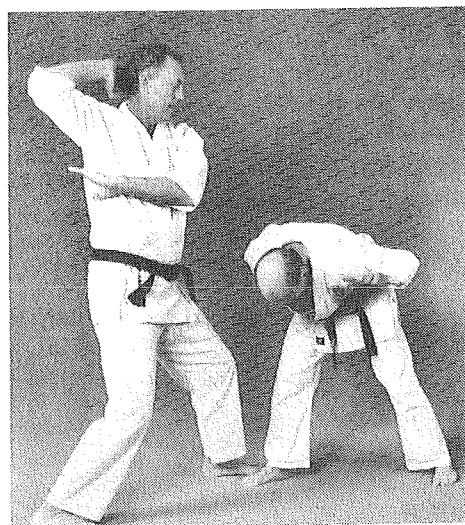
3



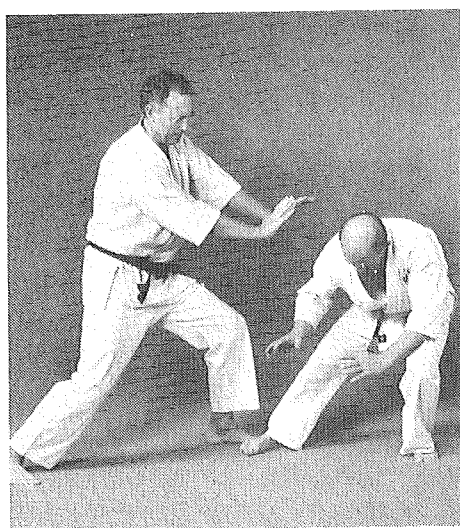
4



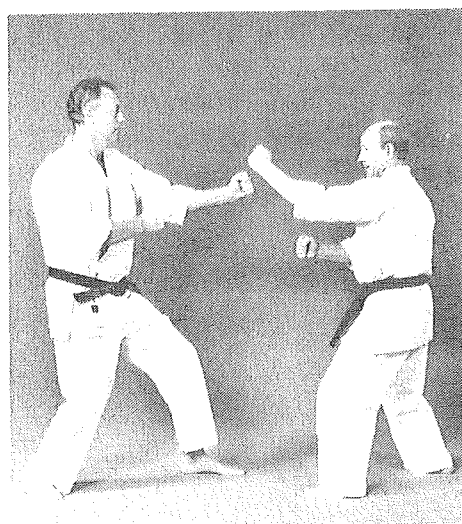
7



8



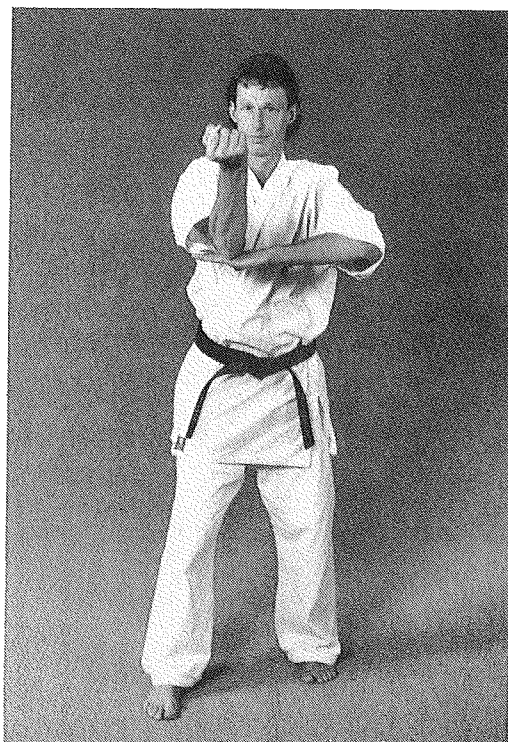
11



12

## Exameneis 5e kyu

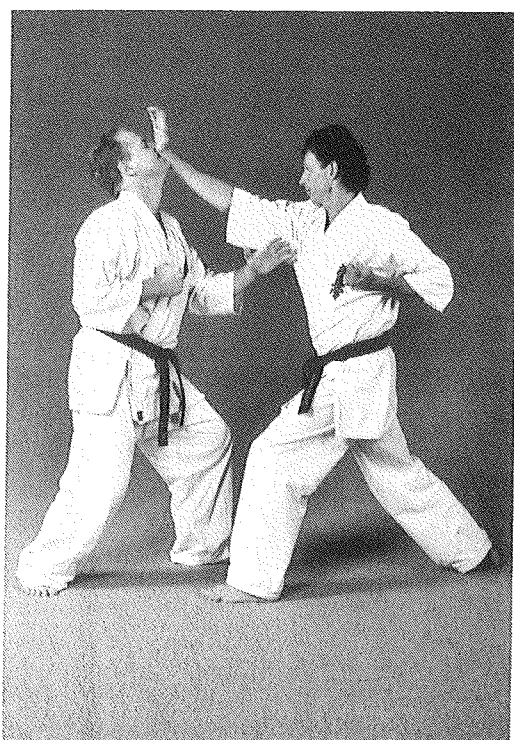
1. Standen: moro-ashi-dachi.
2. Stoten en slagen: shotei-uchi (jodan, chudan, gedan); hiji-age-ate-jodan.
3. Weringen: shotei-uke (jodan, chudan, gedan); mae-mawashi-uke.
4. Schoppen: ushiro-geri-chudan op drie manieren:
  1. voorste been zijwaarts verplaatsen.
  2. direct draaien.
  3. met voorwaartse kruispass.
5. Kata: pinan-sono-san.
6. Renraku: openen in kihon gevechtshouding. Aanvallen met mae-geri-chudan, yoko-geri-chudan, ushiro-geri-chudan gevolgd door chudan-gyaku-tsuki.
7. Ibuki en no-gare vanuit sanchin-dachi met morote-uke en gyaku-tsuki.
8. Ippon-kumite: aanval migi-mae-geri-chudan. Verdedigen met hidari-shotei-uke-gedan gevolgd door hidari-mae-geri-chudan en migi-gyaku-tsuki-jodan.
9. Jiju-ippun-kumite: aanval migi-mae-geri-chudan. Verdedigen met hidari-shotei-uke-gedan gevolgd door hidari-mae-geri-chudan, migi-chudan-gyaku-tsuki, hidari-mawashi-chudan-tsuki en migi-mawashi-geri-gedan.
10. Jiju-ippun-kumite: 2e kyokushin-kumite.
11. Jiju-kumite.
12. 70 x opdrukken op vuisten in knieënstand.  
40 x opdrukken op alle vingers in knieënstand.  
30 x opdrukken op drie vingers van elke hand.  
50 x zit/lig buikspieroefeningen.
13. Getest wordt het bewegen in kihon-no-kata in de stand moro-ashi-dachi.



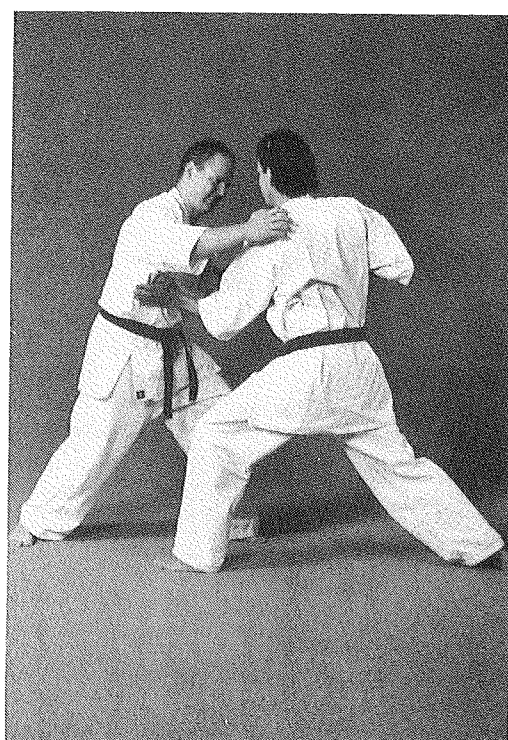
Moro - ashi - dachi

## Shotei-uchi

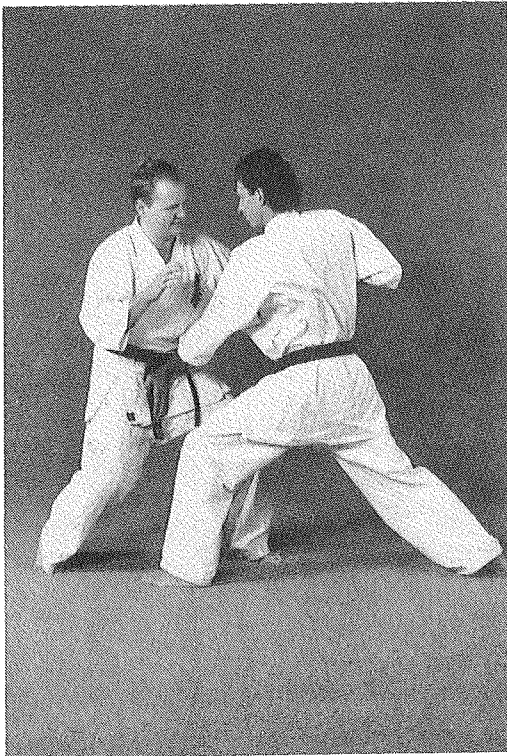
Is een aanval met de handpalm. Alle vingers iets gebogen, de duim gebogen tegen de hand, de hand ten opzichte van de onderarm omhoog gebogen houden. Op het moment van raken de hand nog meer optrekken en spannen. Shotei is ook als verdediging te gebruiken. Let op dat nooit de elleboog gestrekt mag worden bij het gebruik van Shotei, de arm moet kunnen buigen en meeveren.



jodan



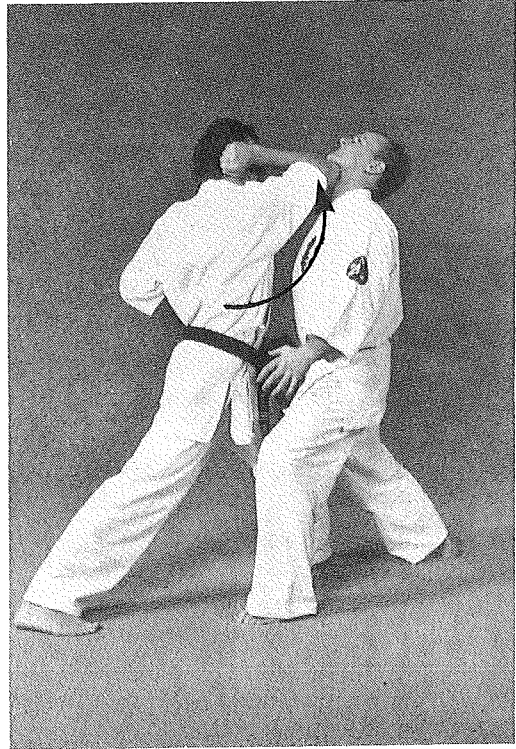
chudan



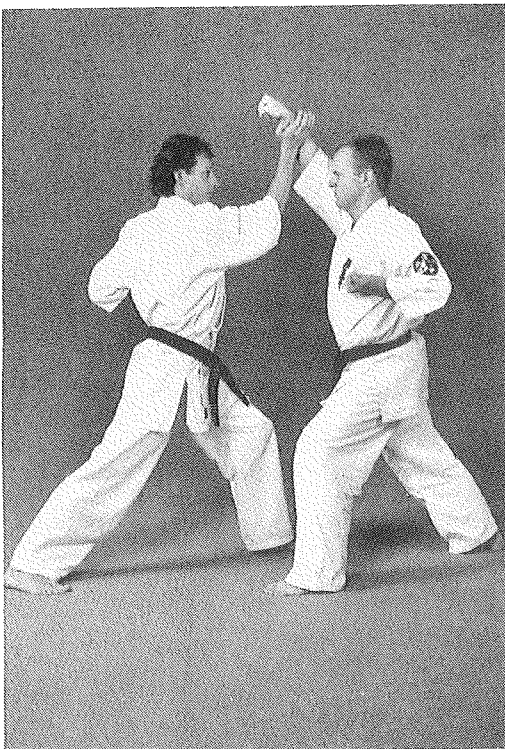
gedan

## Hiji-age-ate-jodan

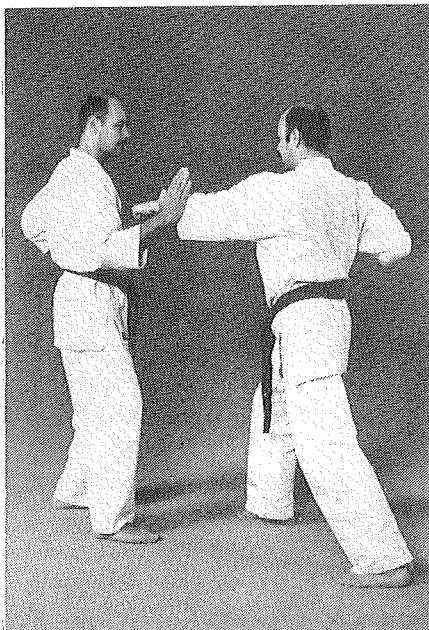
Geoefend wordt vanuit Kiba-dachi. Bij Hiji-ago-uchi de elleboog naar voren wijzend boven het hoofd brengen met de vuist tegen/naast het oor. De pinkzijde is boven, de andere vuist op de gewone manier in de zij tegen de ribben.



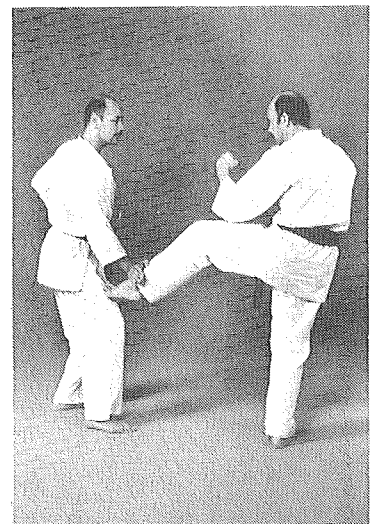
## Shotei - uke



jodan



chudan



gedan

## Complete Winning in Kumite with 100 men

### Honbu Dojo Tokyo

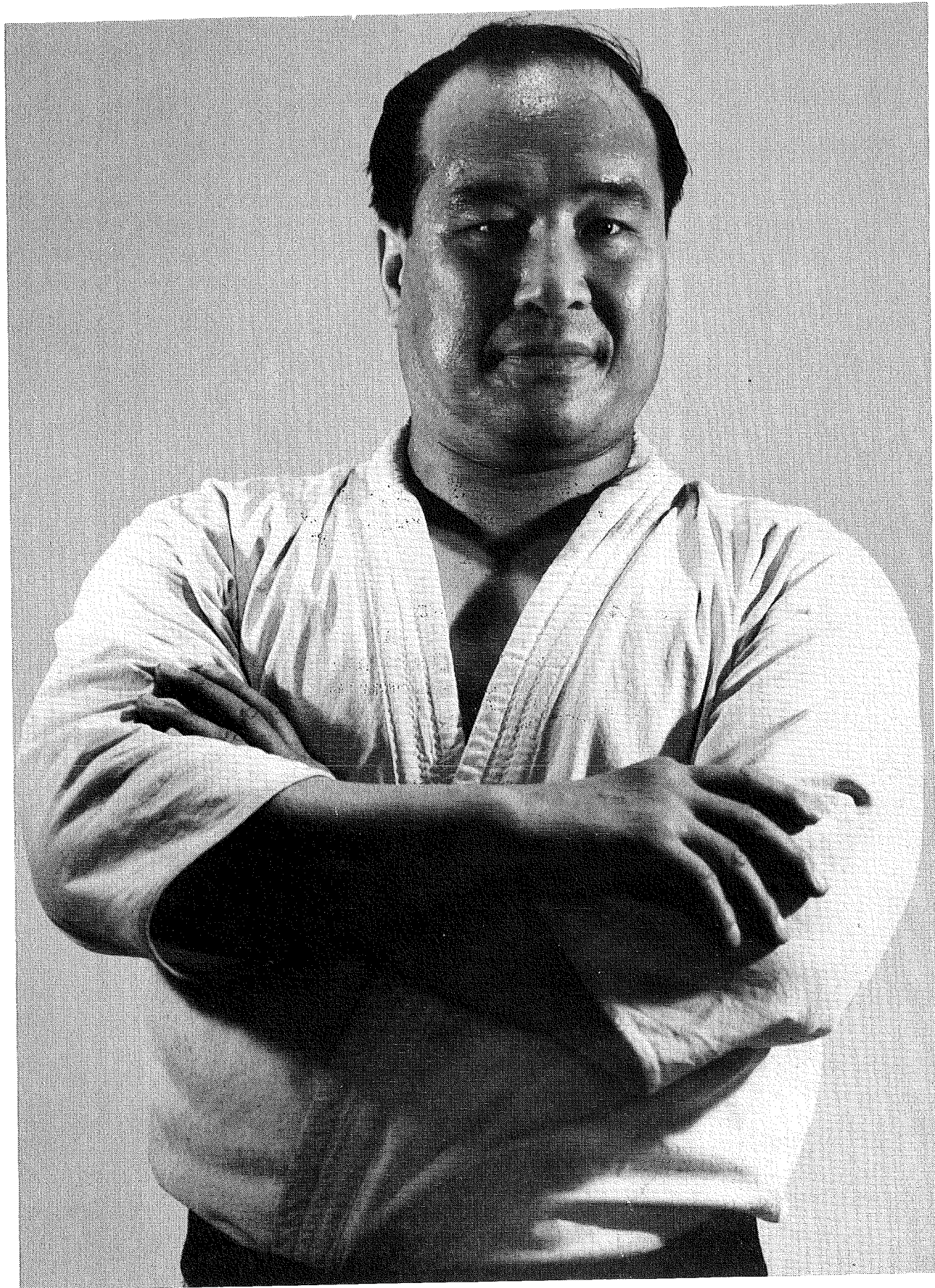
There is a famous story that Mas. Oyama, in his best days, performed one hundred kumite continuously for three days, that is to say, every day for three days he fought one hundred non-stop. Although the Dojo was noted for its very strong fighters and although Mas. Oyama himself was wounded, he completely defeated all his opponents. At this time in his career, Mas. Oyama could defeat a bull with a single blow. Altogether he has defeated fifty bulls and killed three with a single blow. The essence of Karate exists in Kumite (free fighting) and the life of Kumite exists in Kihon (practice of basics). Therefore, the person who has accomplished 100 Kumite can be recognized as a real King of Karate, while the person who wins a tournament alone might do so by good luck. Any person who has some experience of any Martial Art can easily imagine the difficulty of 100 Kumite. Even if there is a great difference in ability between two, it is still quite difficult to restrain an opponent who is challenging with all his strength. Certainly it is difficult to easily believe that 100 Kumite is possible, but it is no exaggeration in the Karate world and this astonishing way of training is still practised. The difficulty of the 100 Kumite is demonstrated by the fact that only eight men have accomplished it since the establishment of Kyokushinkaikan. The 100 Kumite challenger

is required to fight continuously for more than three hours. Each Kumite is two minutes duration and in this short time the challenger must overcome his opponent. Stamina, spiritual power, abundant knowledge and experience of Kumite is necessary for success. Most Karate Styles place importance in Kata. All Dojo training consists of Kihon (basics) Kata (form) and Kumite (fighting), however, in other Styles Kumite is limited to Yakusaku-Kumite (no contact, combination fighting). It is needless to say that a degree of danger exists in free contact fighting, however, if we cannot do Karate this way it is reduced to nothing but a dance. Jiju-Kumite (free fighting) is the essence of Karate. Free fighting must be of prime importance, for it is in free fighting that basic techniques gain meaning and improvement. It is not the final purpose of Karate to perform kihon or Kata alone. It is possible for a Karateka to be extremely strong in free fighting although he has unbalanced form and basic technique. This does not mean that one should ignore the necessity of form and basic, it means that Karate is a fighting art to knock-down and it is definitely not a dance. In the practice of basics and form one can discover and overcome his spiritual and technical weak points in preparation for a knock-down type of fight. Mas. Oyama has been instructing his students with the 100 Kumite in mind and has let many students challenge the task. However, of all those who have tried to win in 100 Kumite, only four foreigners and four Japanese Karateka have successfully accomplished it.

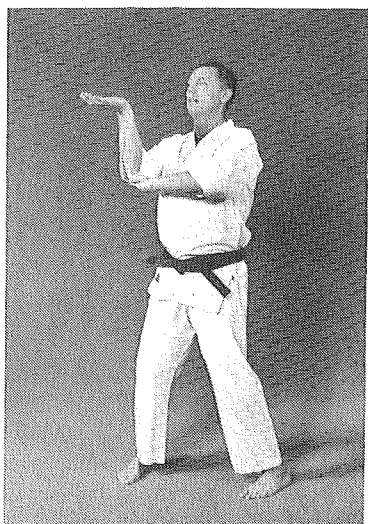
<b>Mr. Steve Arneil</b>	Great Britain	May 21, 1965
<b>Mr. Tadashi Nakamura</b>	Japan	October 15, 1965
<b>Mr. Shigeru Oyama</b>	Japan	September 17, 1966
<b>Mr. Loek Hollander</b>	Holland	August 5, 1967
<b>Mr. John Jarvis</b>	New Zealand	November 10, 1967
<b>Mr. Howard Collins</b>	Great Britain	May 20, 1972
<b>Mr. Akyumi Matsui</b>	Japan	October 25, 1987
<b>Mr. Keiji Sampei</b>	Japan	September 29, 1988



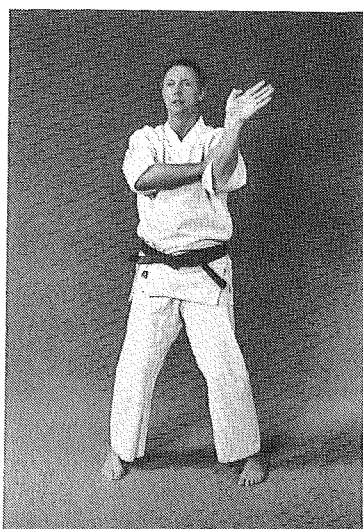
**Loek Hollander**



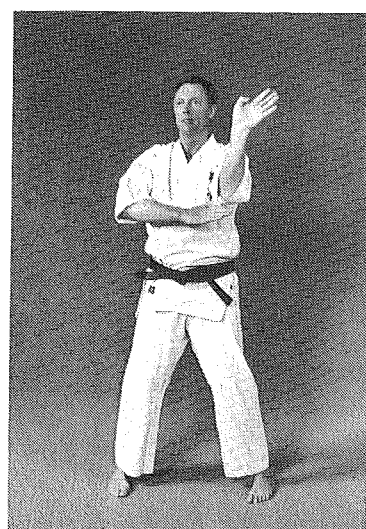
**Mas. Oyama 10th Dan Director of the World Kyokushin Organisation.**



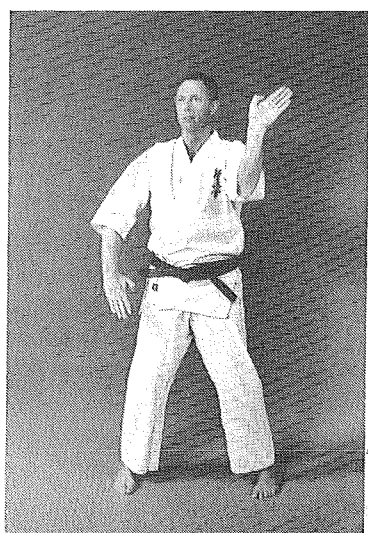
1



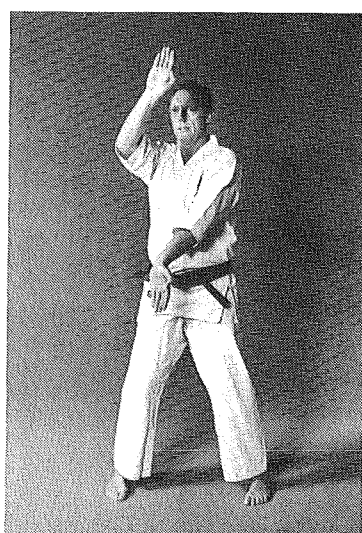
2



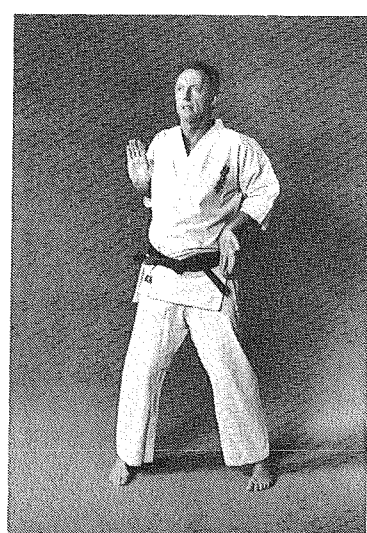
3



4



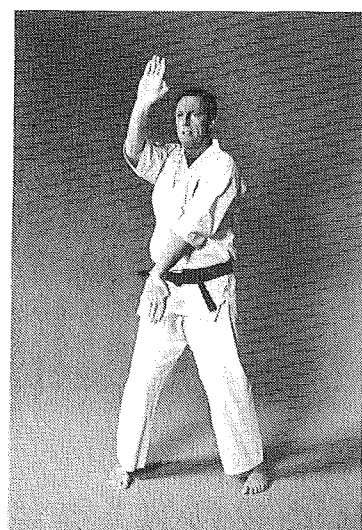
5



6

## Mae-mawashi-uke

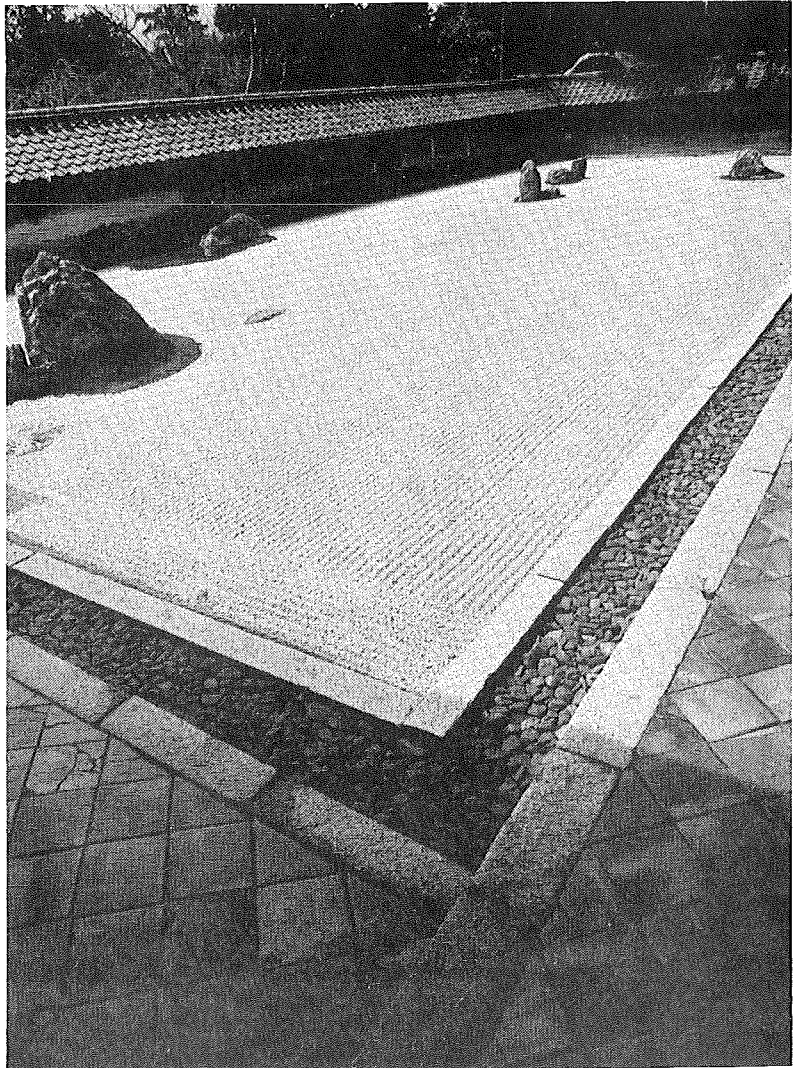
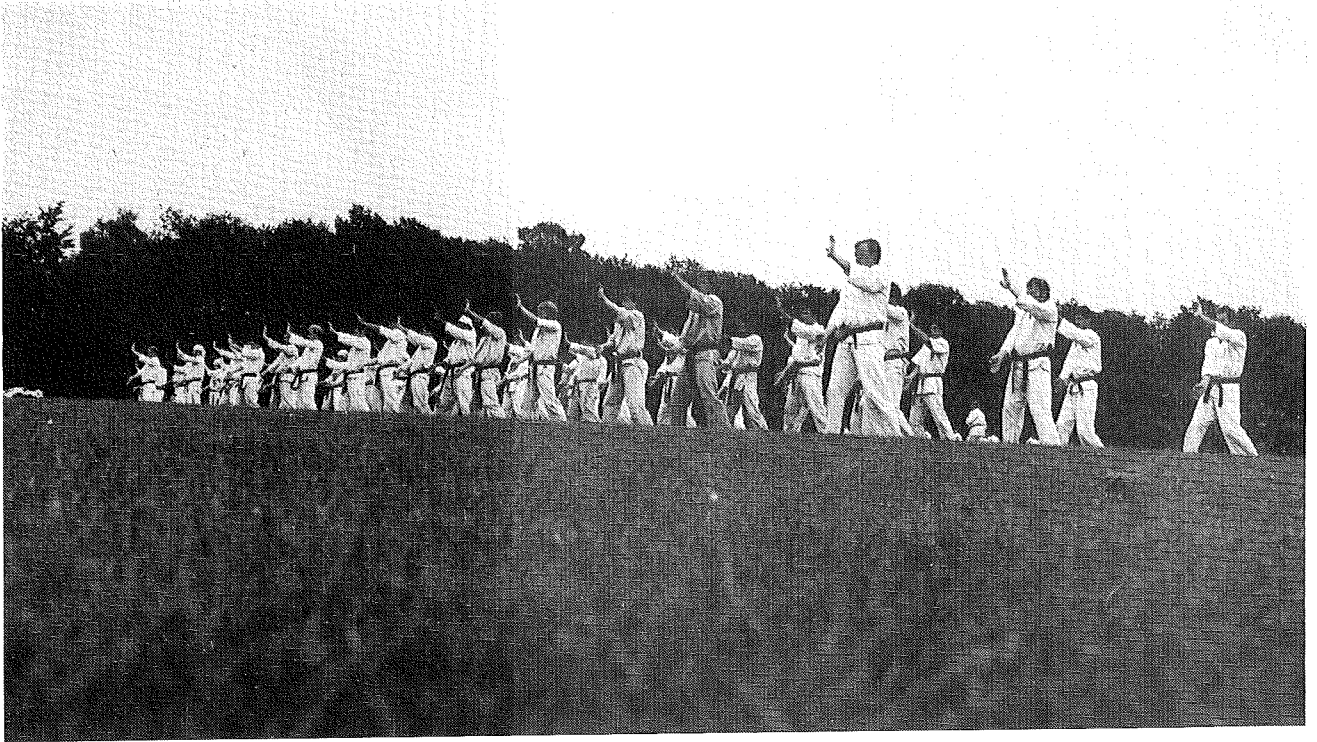
Dubbele cirkelwering die een specifieke Kyokushin techniek is. Deze wering is te vergelijken met een draaiend fietswiel waardoor men een steentje wil werpen. Tussen de spaken is ruimte genoeg om het steentje door te laten, maar door de draaiende (mawashi) beweging wordt het geblokkeerd. Zo is het met het weren van een stoot ook, door de draai-beweging wordt elke stoot of schop van richting veranderd waardoor de focus en kracht van de stoot of schop wordt weggenomen. Het is een vrij moeilijke techniek die veel oefening vereist. Let op de beweging in het polsgewricht. Deze techniek wordt ook uitgevoerd met Ibuki en komt in de Kata's voor.



7



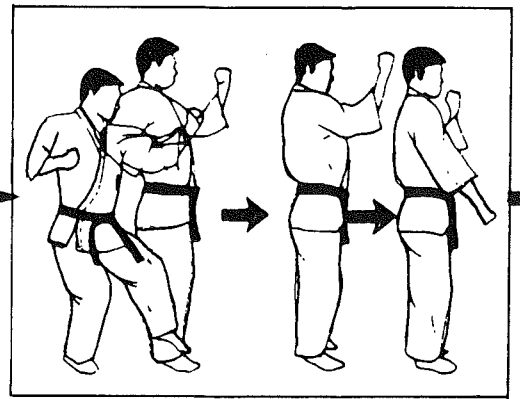
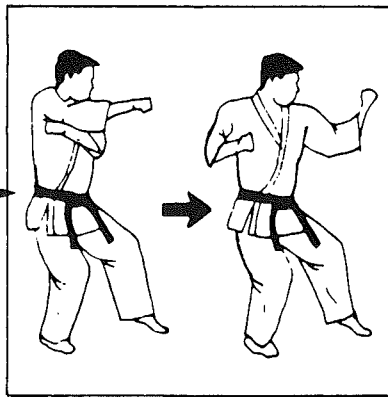
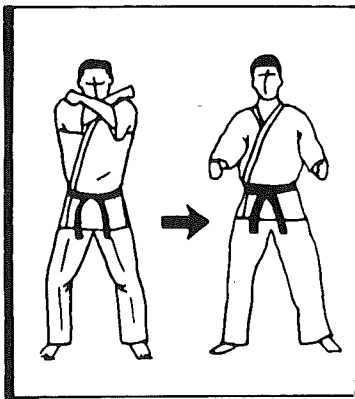
**Mae - mawashi - uke**  
**training op Nationaal Sportcentrum Papendal**



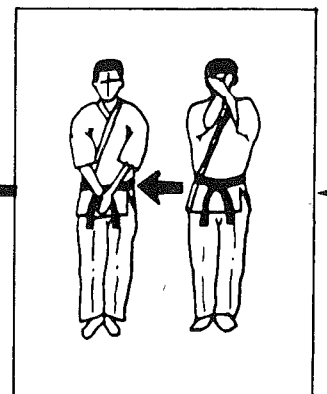
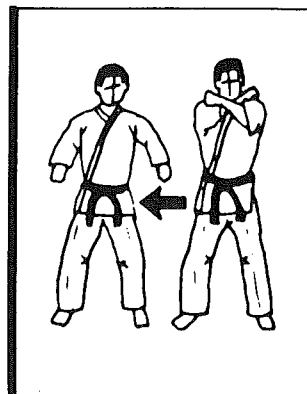
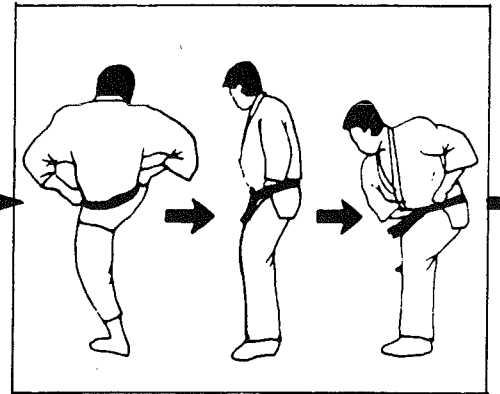
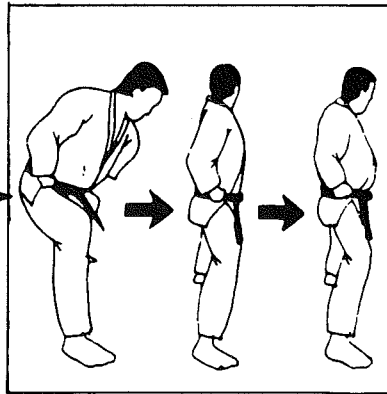
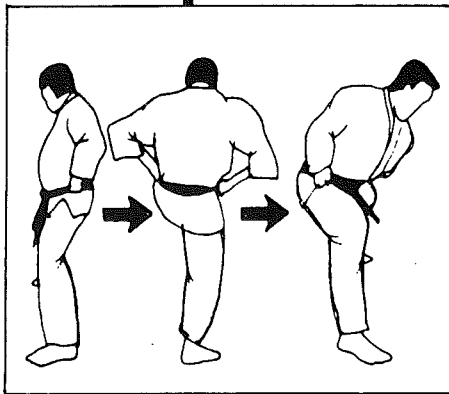
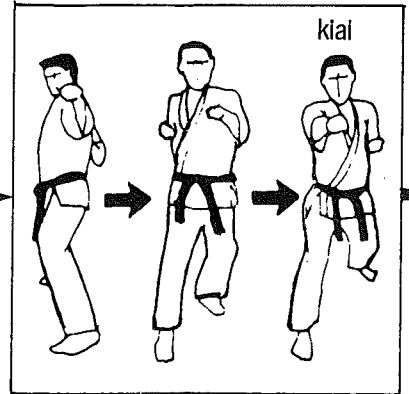
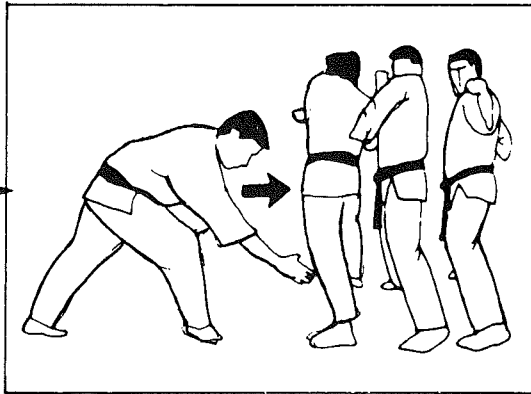
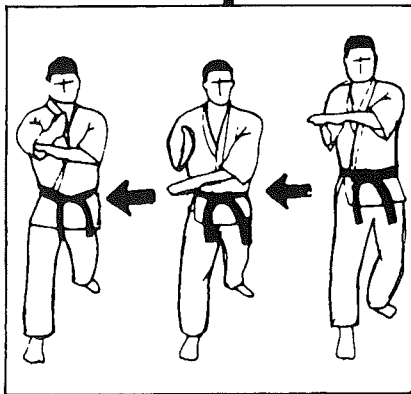
**Rock garden in Ryoanji Temple, Kyoto**



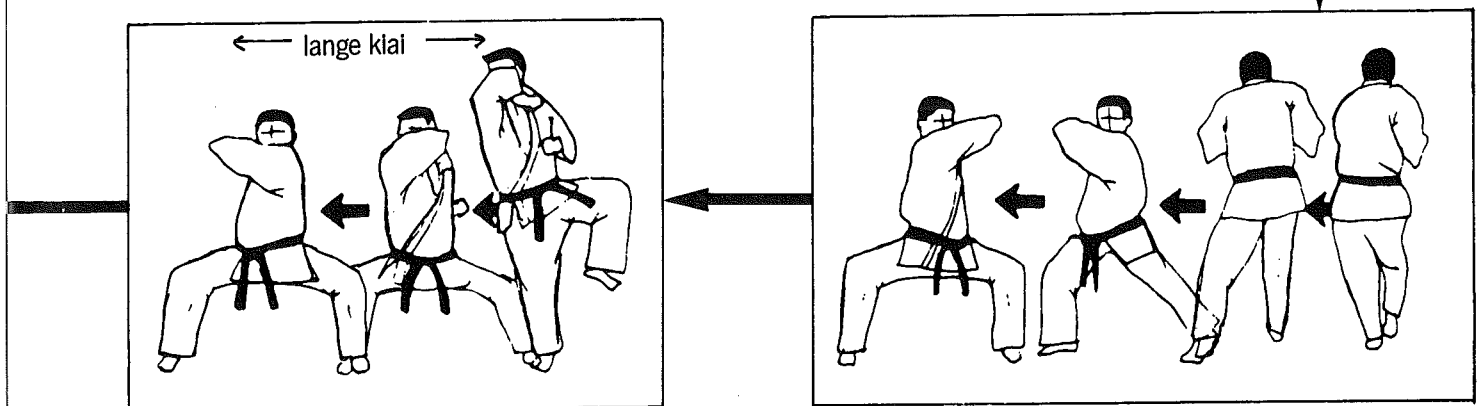
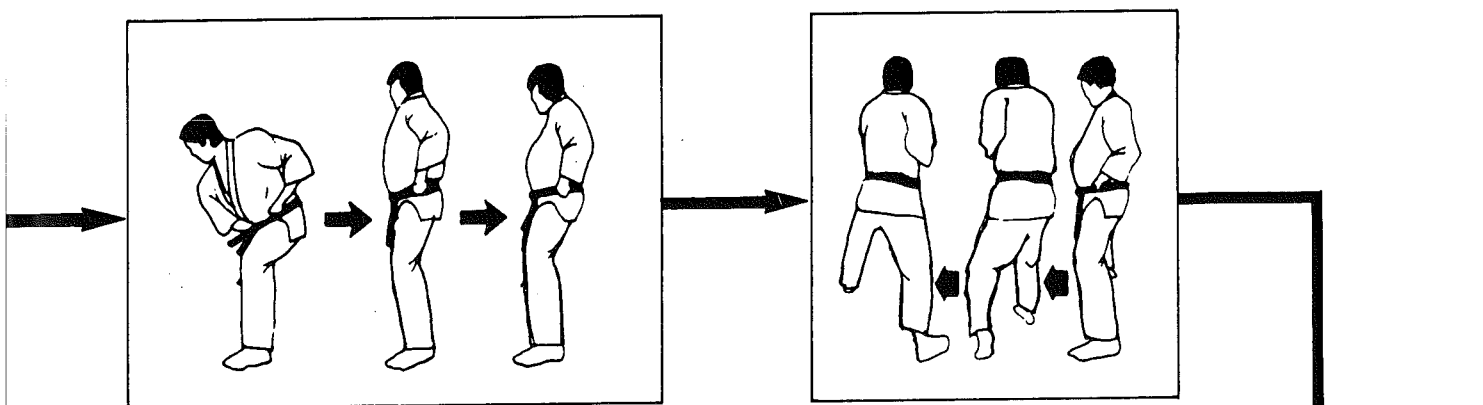
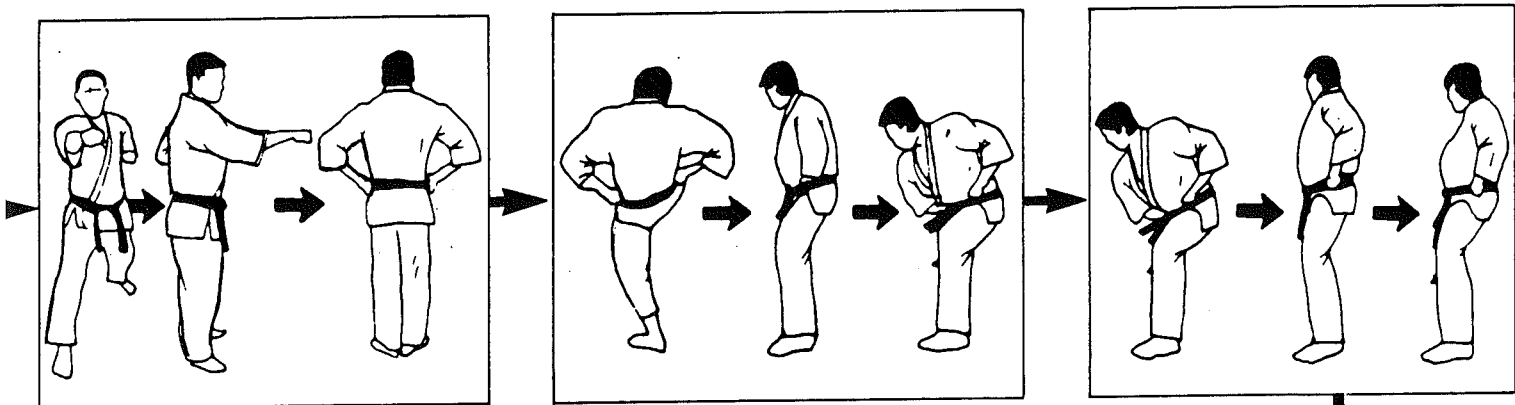
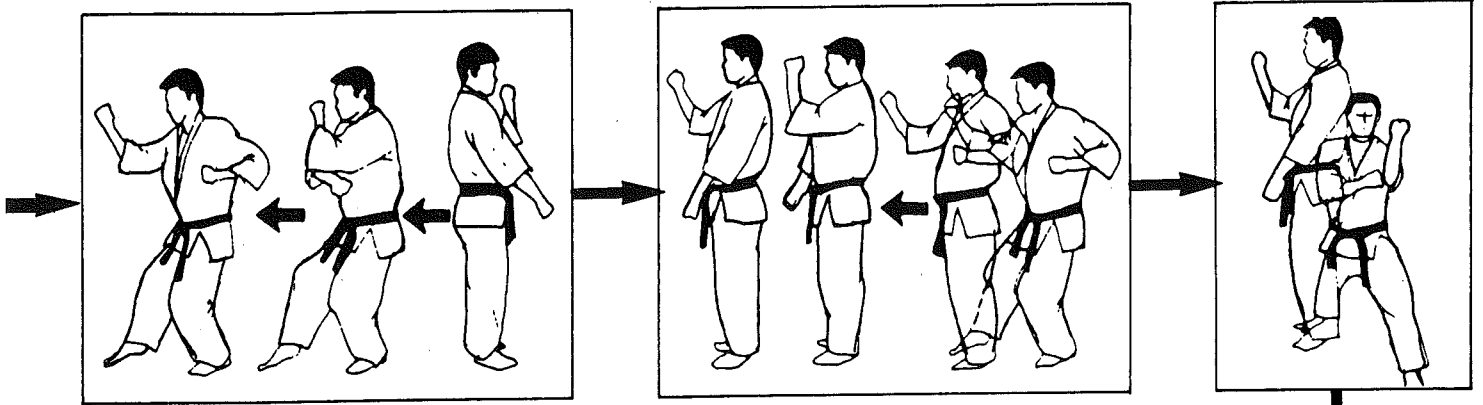
# PINAN - SONO - SAN



BEGIN

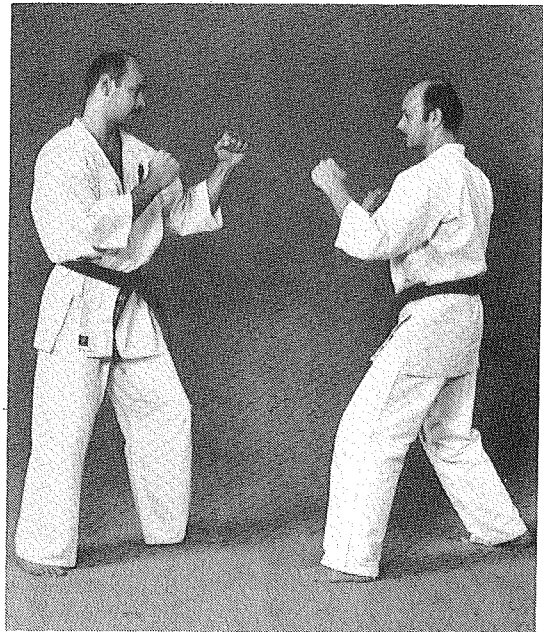


EINDE

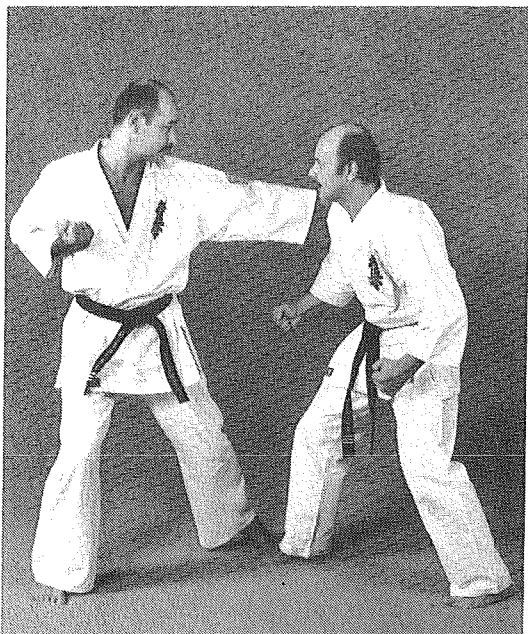


## Zelfverdediging 2e Kyokushin-kumite

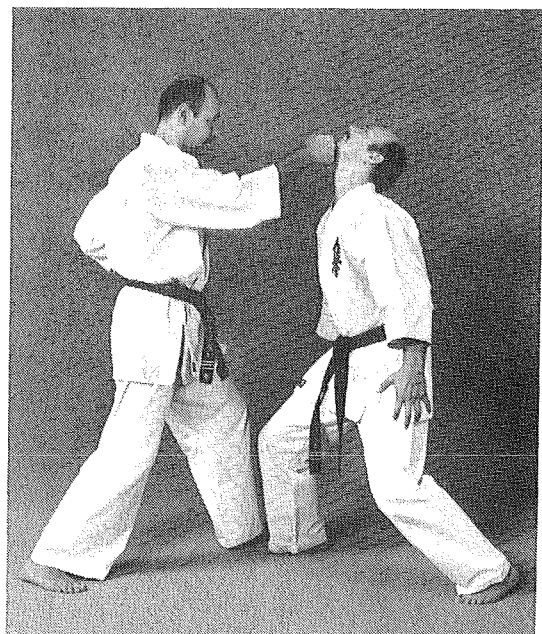
Beide Karateka's komen na gegroet te hebben vanuit Fudo-dachi in gevechtshouding op ongeveer drie meter van elkaar. Tori gaat nu bewegend in gevechtshouding voorwaarts en maakt zodra de afstand ten opzichte van Uke gunstig is rechts een harde Chudan-mae-geri. Uke reageert op deze schop door links Gedan-shotei-uke te maken gevolgd door links Chudan-mae-geri met linkse doorstap in een kleine Zenkutsu-dachi waarna rechts Seiken-tate-tsuki wordt gemaakt op het hoofd/gezicht van Tori. Hierna pakt Uke met links de bovenarm van Tori vast en maakt rechts Haito-uchi naar de keel van Tori, direct gevolgd door O-soto-gari en Seiken-gedan-tsuki naar het hoofd van Tori. Hierna komen beide Karateka's op de gebruikelijke manier terug.



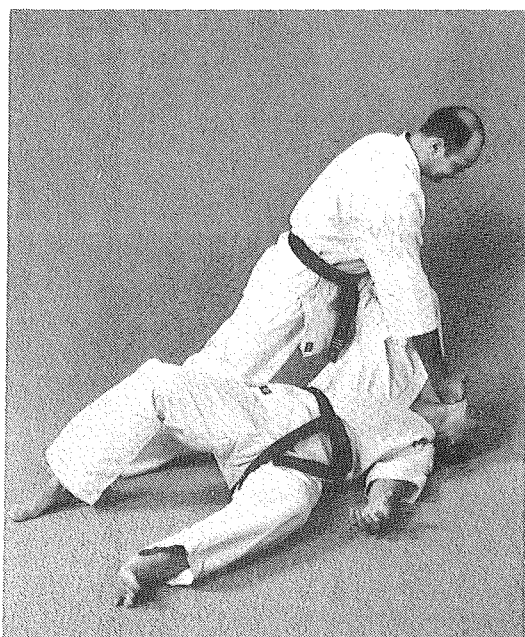
1



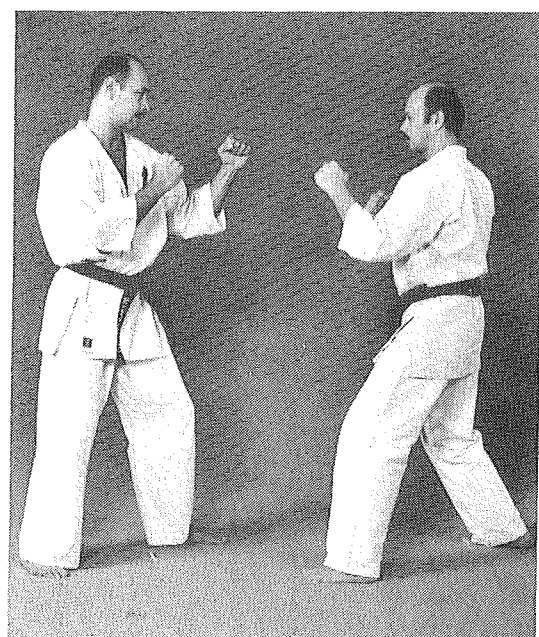
4



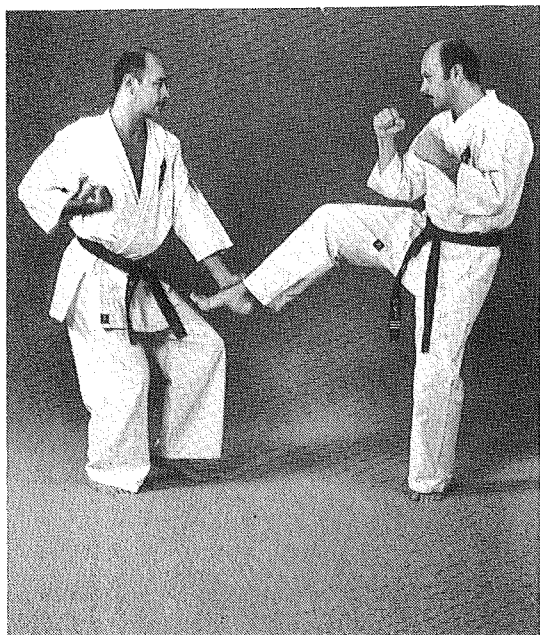
5



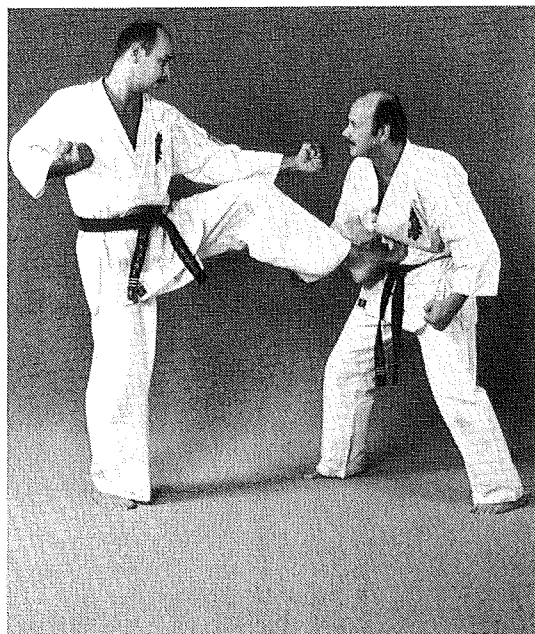
8



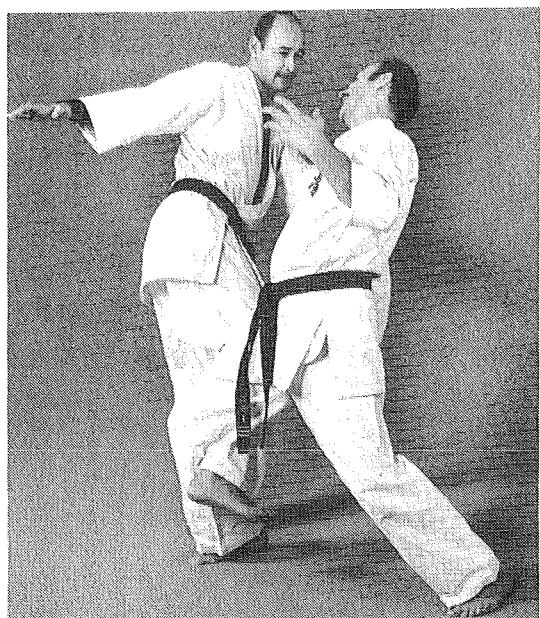
9



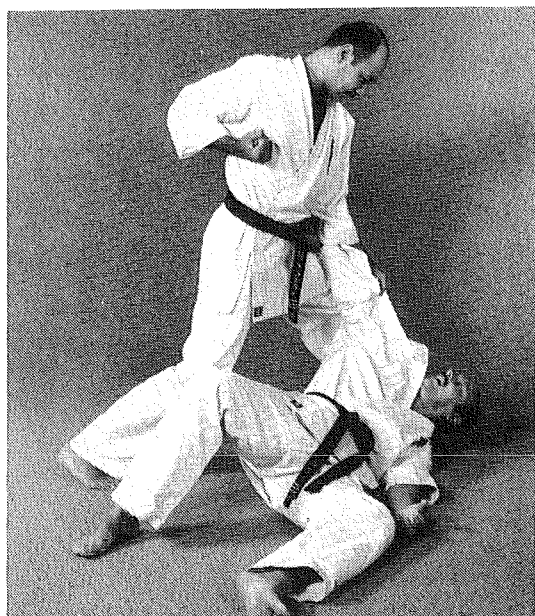
2



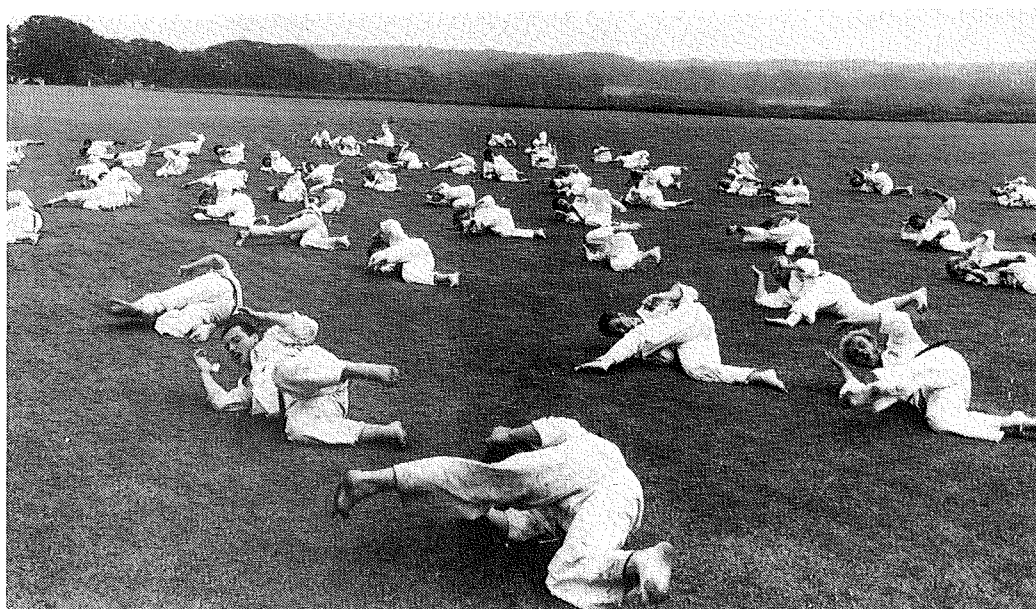
3



6



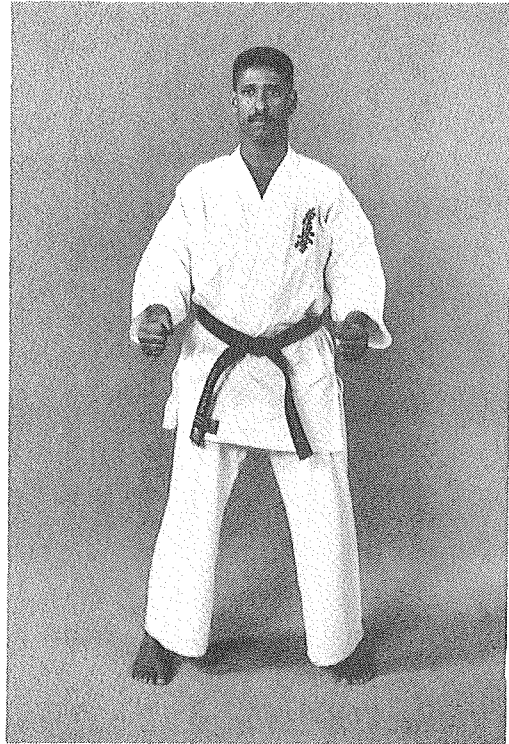
7



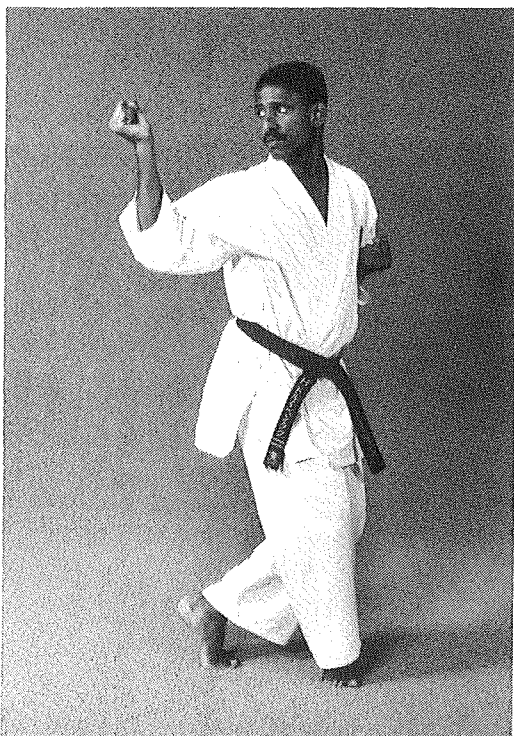
Ne - waza - training

### Exameneis 4e kyu

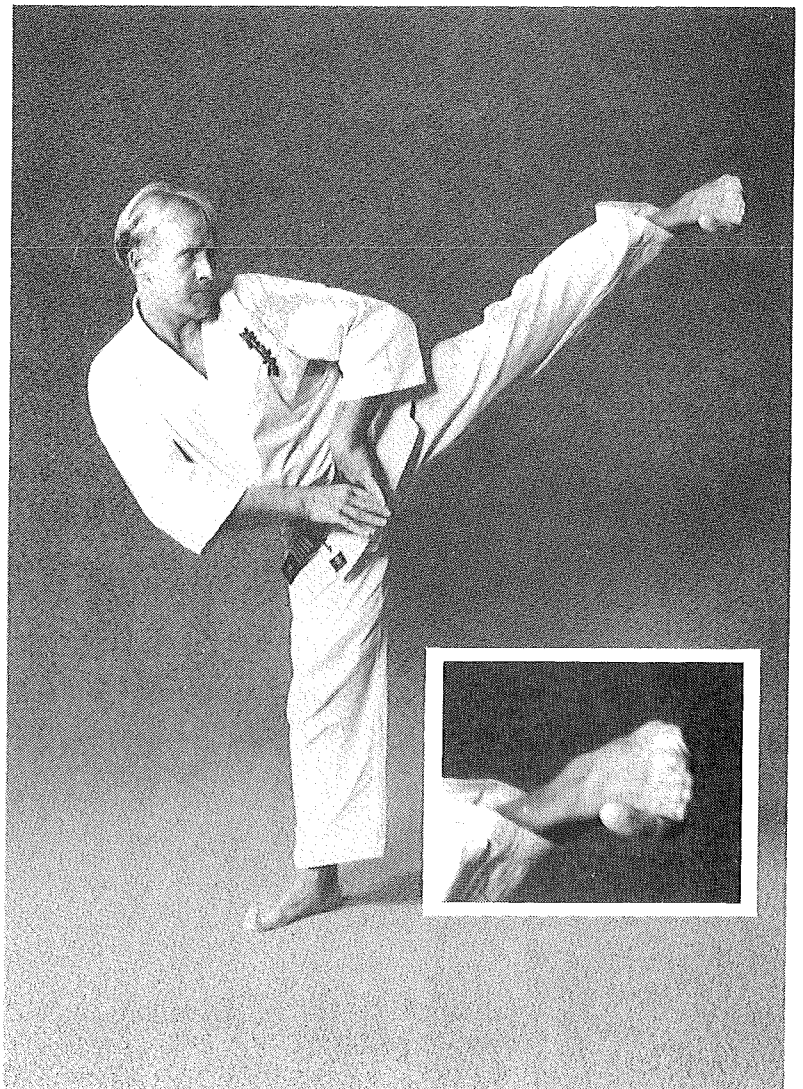
1. Standen: heiko-dachi; kake-dachi.
2. Standen kata: rechts en links uit te voeren.  
Beginstand is de actieve heisoku-dachi.  
Zenkutsu; kokutsu; sanchin; neko-ashi; kiba;  
moro-ashi; kake en tsuri-ashi-dachi.
3. Stoten en slagen: 5 shuto's vanuit sanchin-dachi in  
combinatie: shuto-sakotsu-uchi; ganmen-uchi; uchi-  
komi; hiza-uchi en uchi-uchi.
4. Weringen: 6 weringen vanuit diverse standen.  
Shuto-jodan-kake-uke; shuto-jodan-uke; shuto-  
chudan-soto-uke; shuto-chudan-uchi-uke; shuto-  
gedan-barai en shuto-mae-mawashi-uke.
5. Schoppen: yoko-geri-jodan; mawashi-geri-jodan  
(chusoku en heisoku); ushiro-geri-jodan.
6. Kata: Sanchin-no-kata.
7. Jiju-ippon-kumite: 3e kyokushin-kumite.
8. Jiju-kumite: full-contact-karate waarin getest wordt:  
kracht, uithoudingsvermogen, lenigheid,  
inkasseringsvermogen, spirit en discipline.
9. 30 x opdrukken op vuisten in voorligsteun.  
70 x zit/lich buikspieroefeningen.  
10 x hurksprongen over partner.  
10 x over band springen op heuphoogte.



Heiko - dachi



Kake - dachi

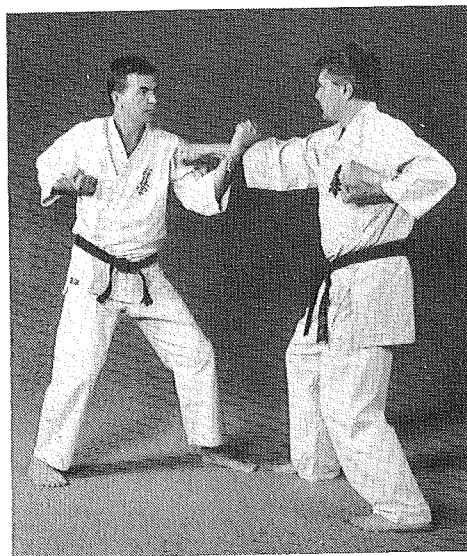


Yoko - geri - jodan

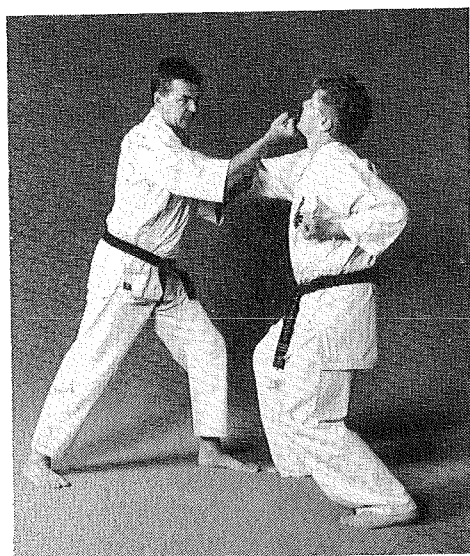
## Zelfverdediging

### 3e Kyokushin-kumite

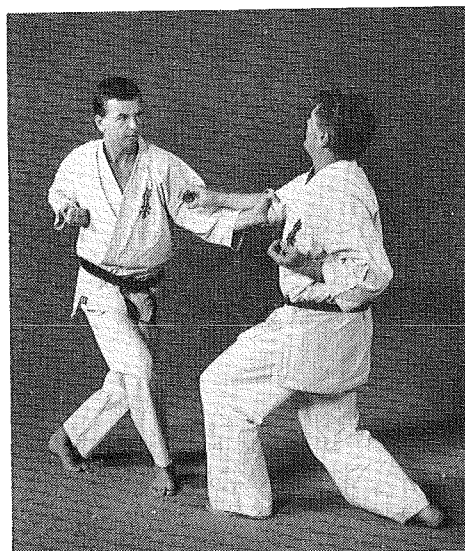
Beide Karateka's komen na gegroet te hebben vanuit Fudo-dachi in gevechtshouding op ongeveer drie meter van elkaar. Tori gaat nu bewegend in gevechtshouding voorwaarts en maakt zodra de afstand ten opzichte van Uke gunstig is rechts een hoge Chudan-oi-tsuki. Uke blokt links met Uchi-uke gevolgd door rechts Uraken-shomen-uchi op het gezicht. Door deze tegenaanval gaat Tori twee passen achteruit en op het moment dat Tori achteruit gaat moet Uke met de linkerhand de rechter bovenarm van Tori vastpakken zodat hij niet meer dan nodig is achteruit kan gaan. Uke maakt met het rechterbeen een stap voor zijn linkerbeen langs in de richting van Tori met de voet dwars. Nu staat Uke in de juiste positie voor het maken van Yoko-geri op de ribben van Tori. Na de schop wordt het actiebeen snel teruggetrokken en voorwaarts in Zenkutsu-dachi neergezet. Nu maakt Uke met de rechtermuist Seiken-tate-tsuki naar het hoofd van Tori. Hierna komen beide Karateka's op de gebruikelijke manier terug.



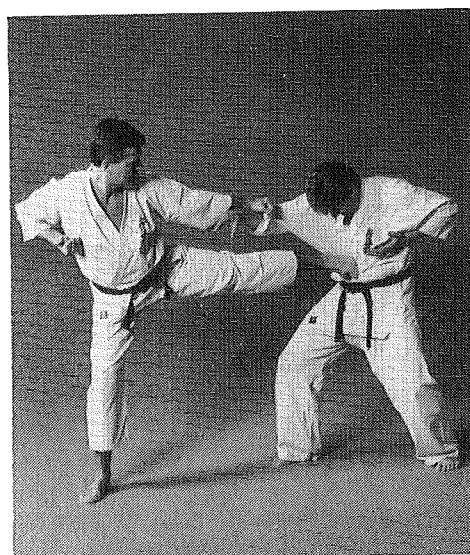
1



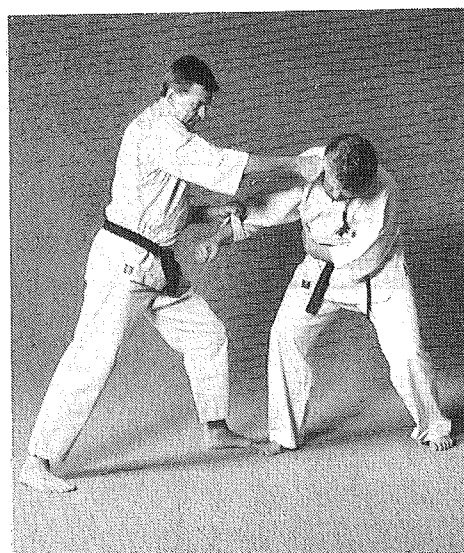
2



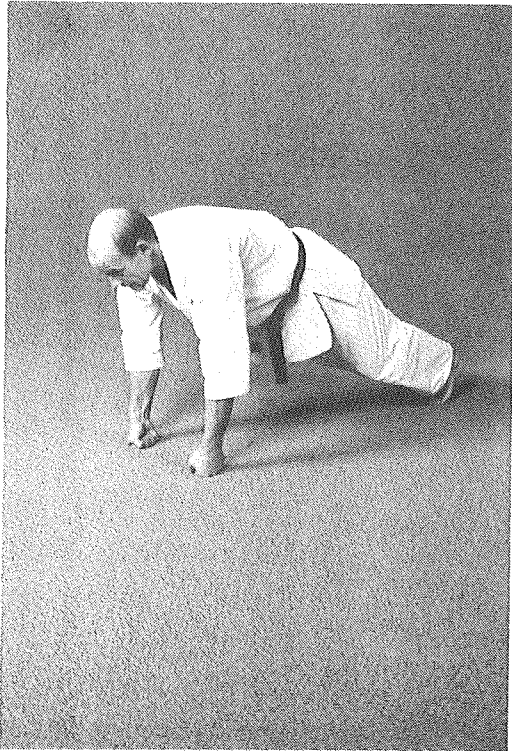
3



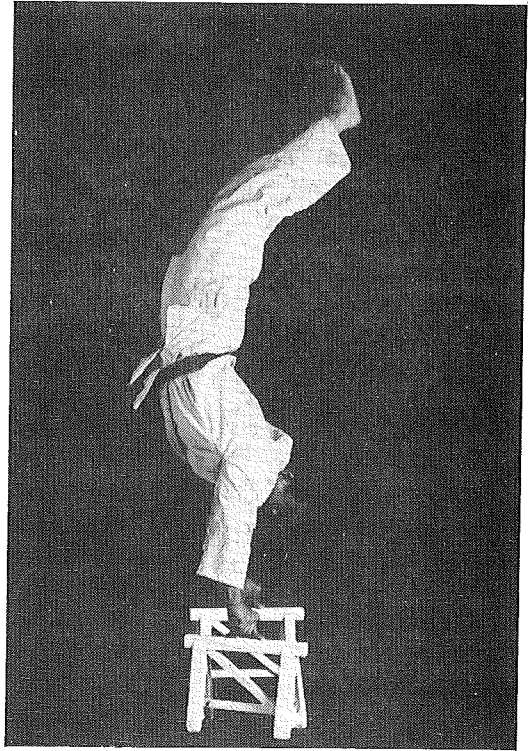
4



5

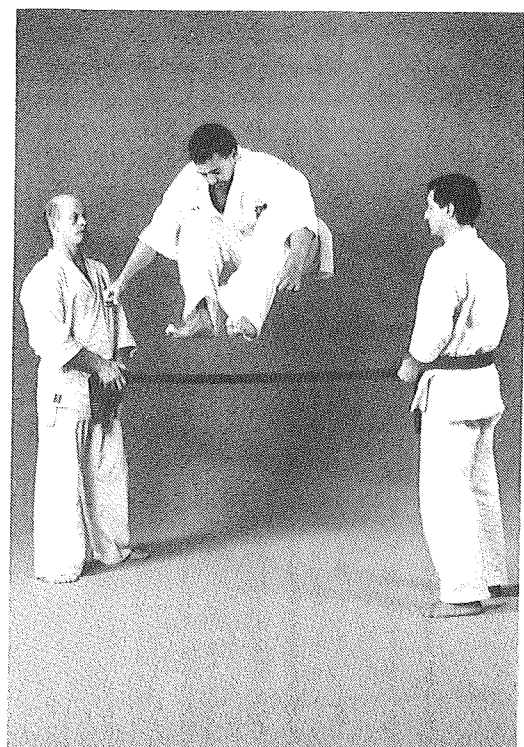
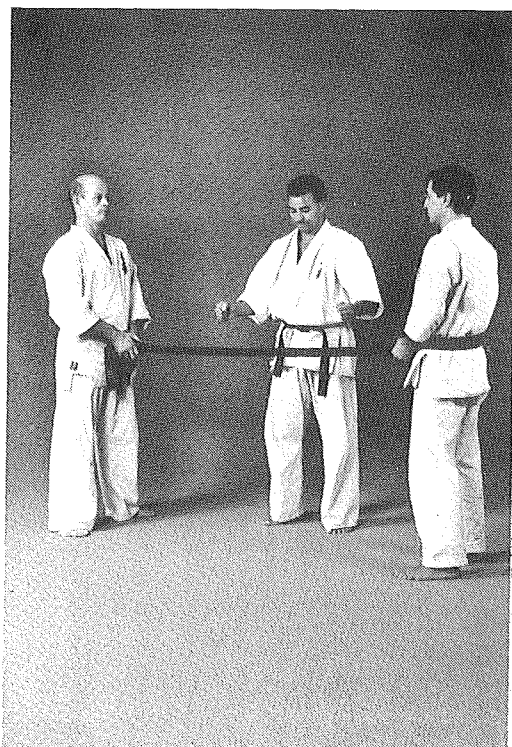


Opdrukken op vuisten in voorligsteun



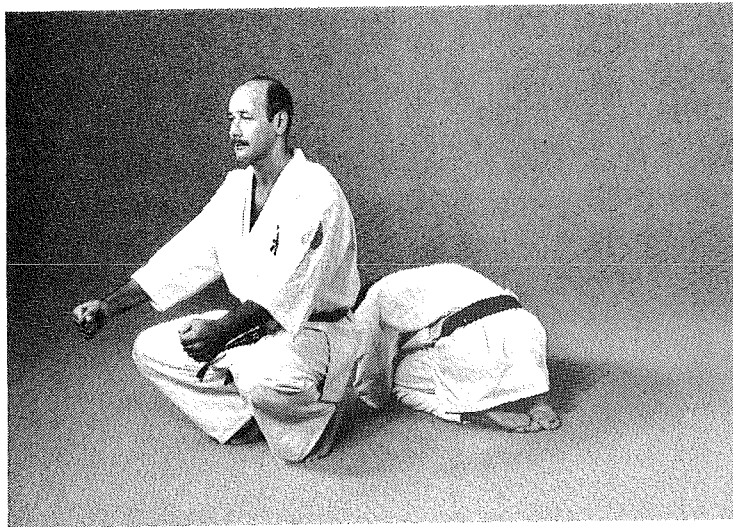
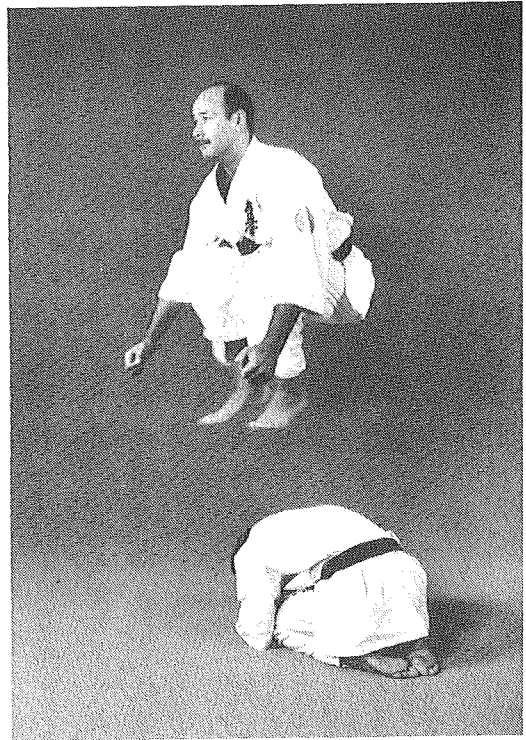
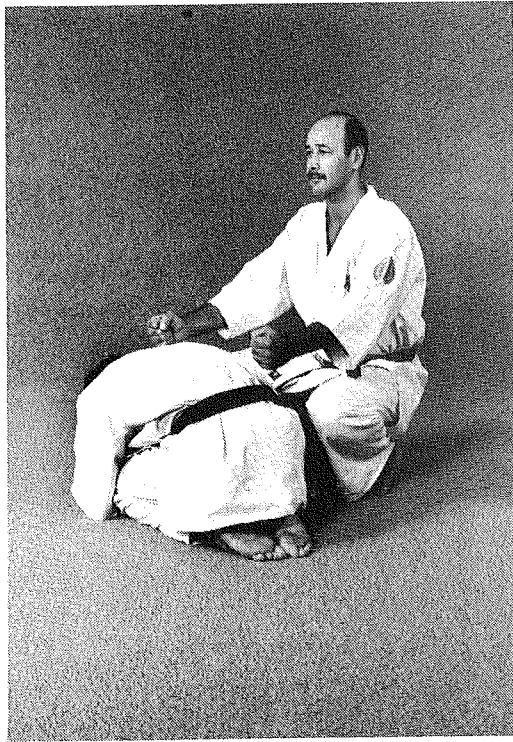
Handstand op duim en wijsvinger

松



Over band springen



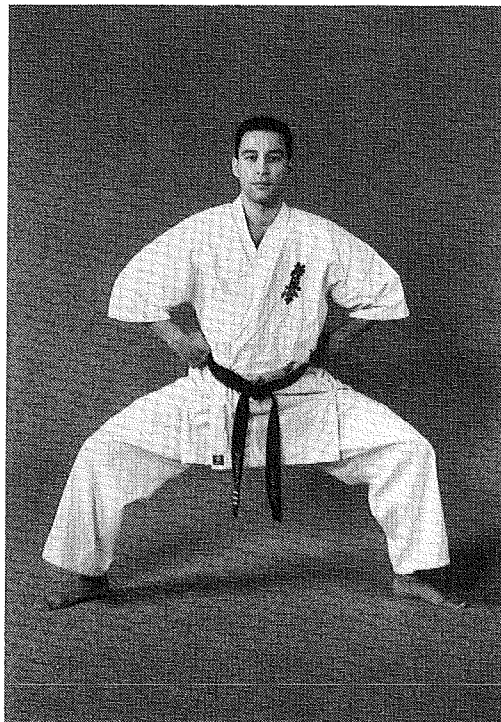


Hurksprong over partner



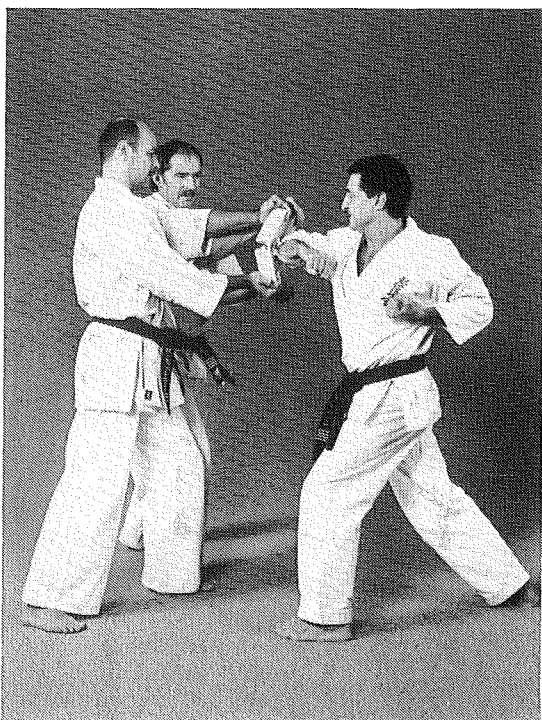
### Exameneis 3e kyu

1. Standen: shiko-dachi.
2. Stoten en slagen: 6 hiji's vanuit kiba-dachi in combinatie: chudan-hiji-ate; chudan-mae-hiji-ate; jodan-mae-hiji-ate; jodan-age-hiji-ate; oroshi-hiji-ate en ushiro-hiji-ate.
3. Weringen: 8 shuto's vanuit sanchin-dachi in combinatie: shuto-jodan-kake-uke; shuto-jodan-uke; shuto-chudan-soto-uke; shuto-chudan-uchi-uke; shuto-mae-gedan-barai; shuto-mae-mawashi-uke; shuto-juji-jodan-uke en shuto-juji-gedan-uke.
4. Schoppen: mae-kagato-geri (jodan, chudan, gedan); ago-jodan-geri.
5. Kata: Pinan-sono-yon en kihon-kata sono-ni.
6. Yakusoku-ippun-kumite: aanvaller (Tori) noemt in het japans de techniek(en) waarmee aangevallen wordt. De verdediger (Uke) reageert hierop met zelfgekozen verdedigingstechniek(en).
7. Jiju-ippun-kumite: 4e kyokushin-kumite.
8. Jiju-kumite: full-contact-karate.
9. 50 x opdrukken op vuisten in voorligsteun.  
100 x zit/lig buikspieroefeningen.  
15 x hurksprongen over partner.  
15 x over band springen op heuphoogte.
10. Getest wordt het bewegen in kihon-no-kata vanuit diverse standen.
11. Het kunnen beantwoorden van algemene vragen over Kyokushin-karate en de Nederlandse Karate Kyokushinkai (NKK).

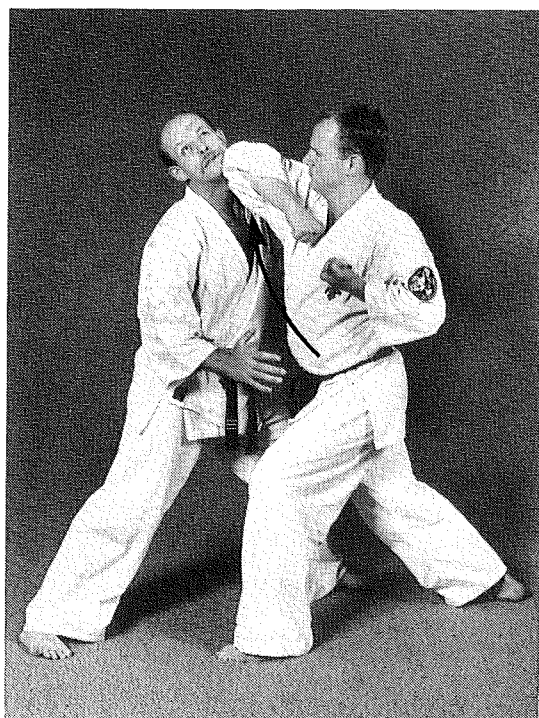


Shiko - dachi

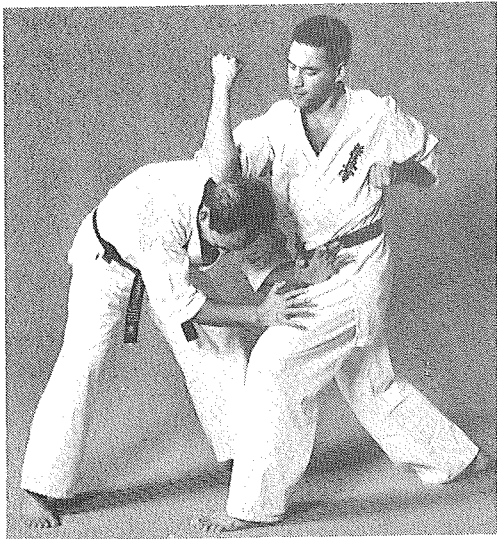
Vanaf 3e kyu mag worden deelgenomen aan Nationale en Internationale full-contact wedstrijden.  
Minimum leeftijd 18 jaar.



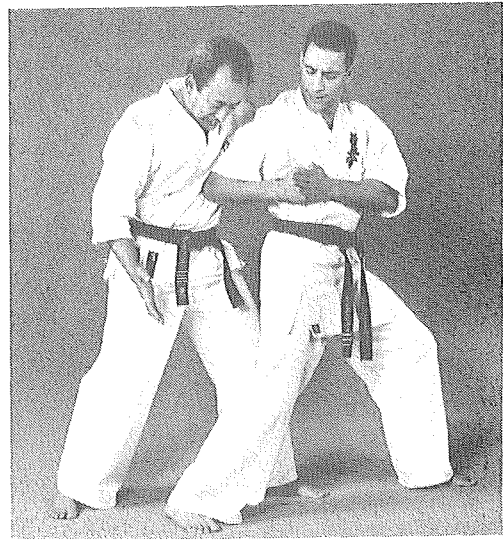
Chudan - hiji - ate



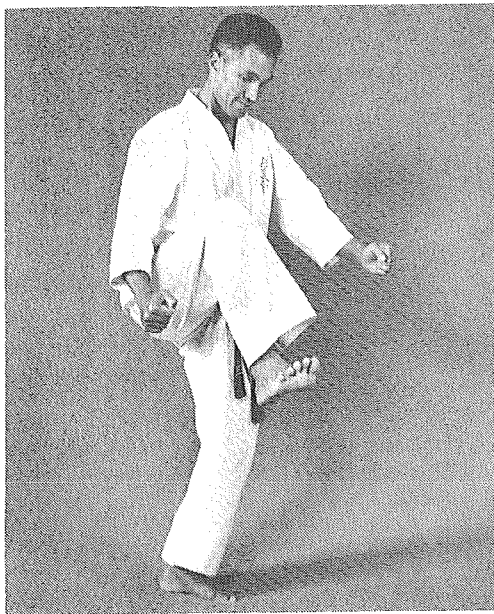
Jodan - mae - hiji - ate



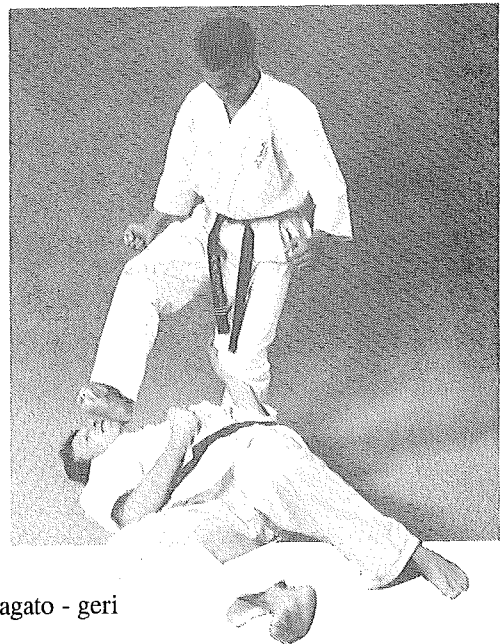
Oroshi - hiji - ate



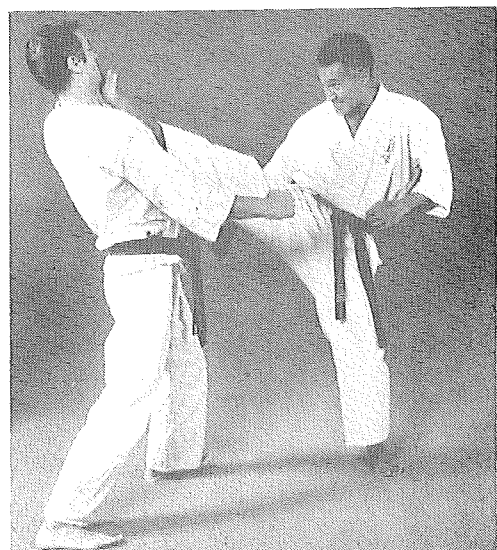
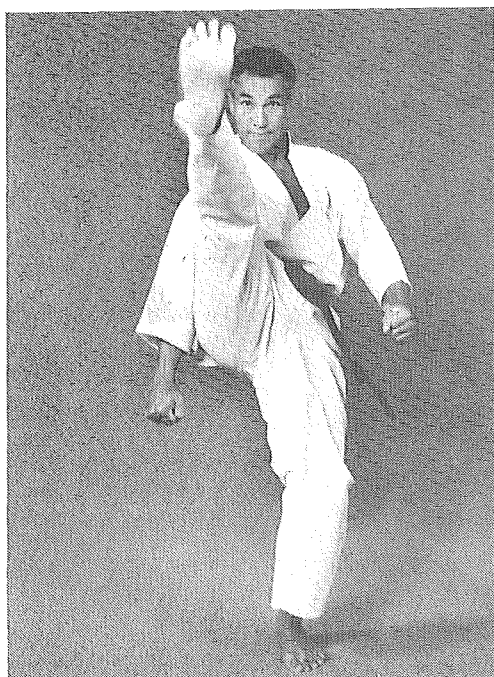
Ushiro - hiji - ate



Mae - kagato - geri

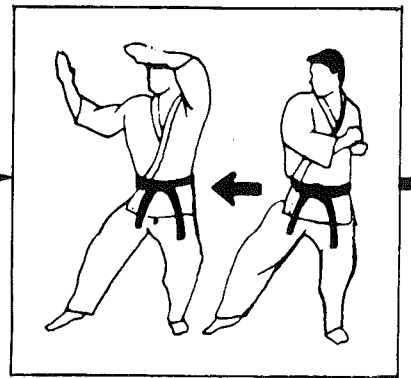
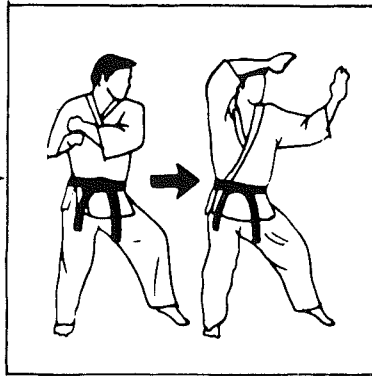
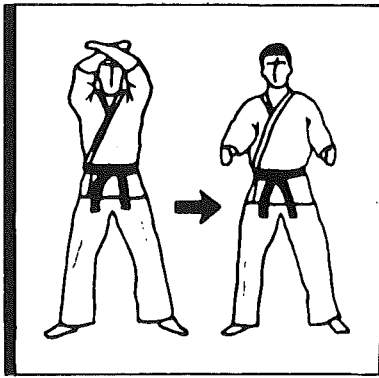


Ago - jodan - geri

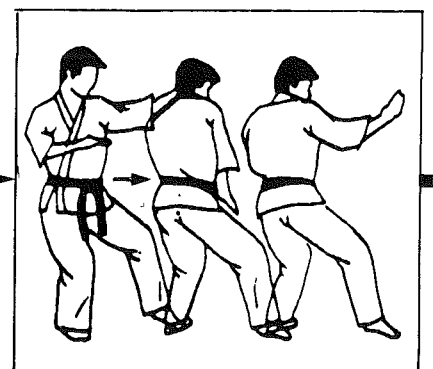
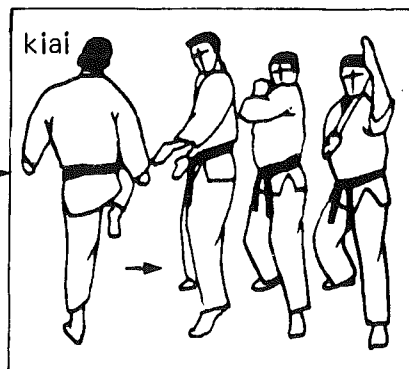
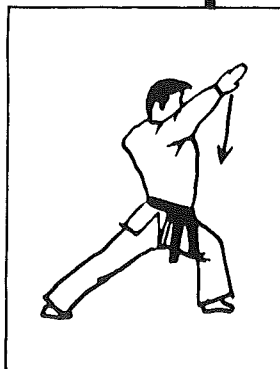
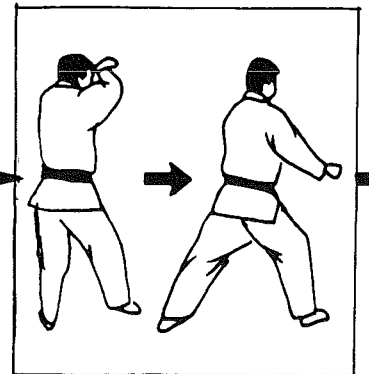
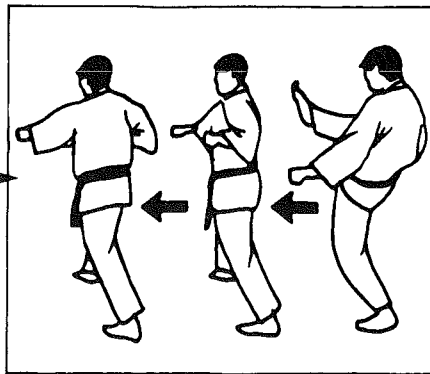
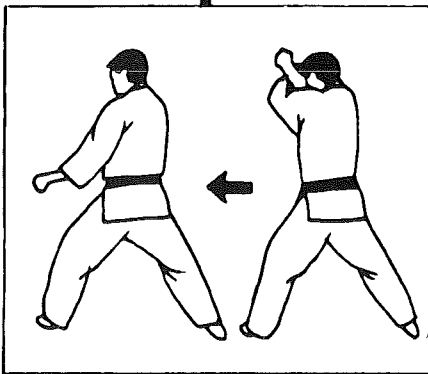
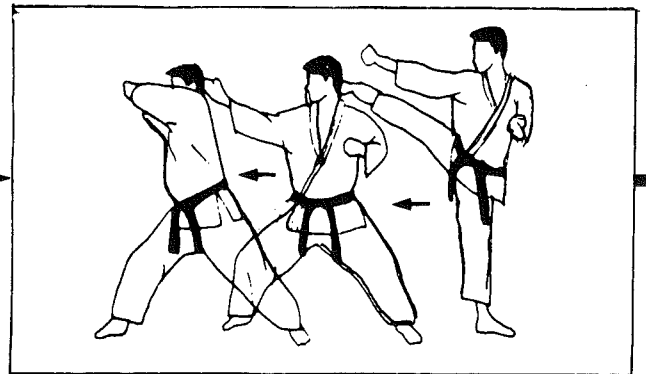
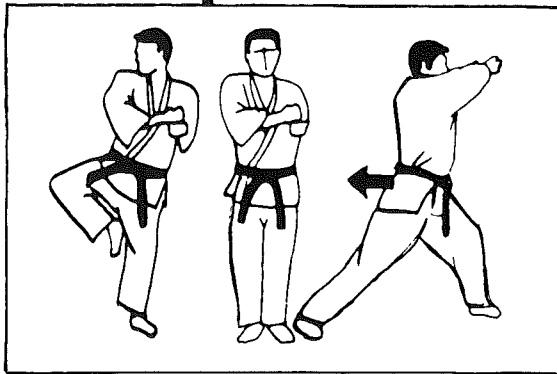


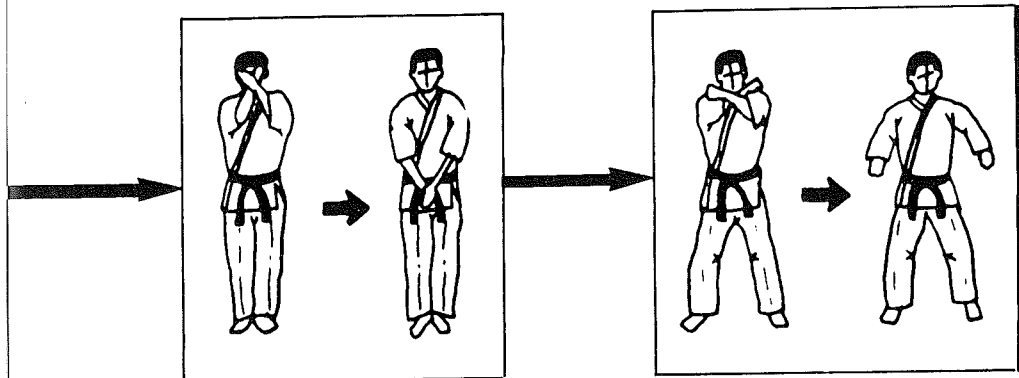
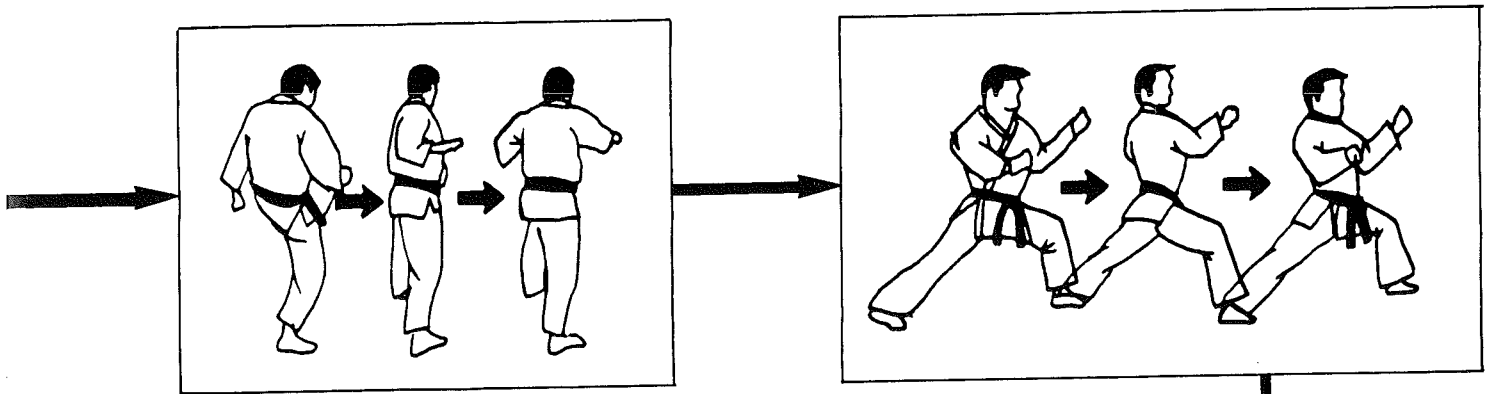
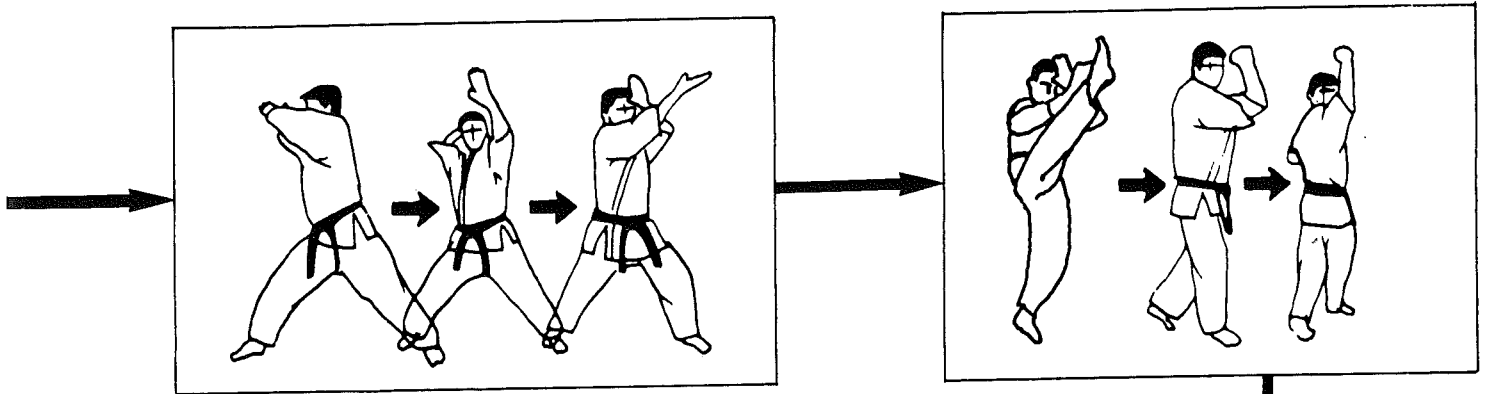
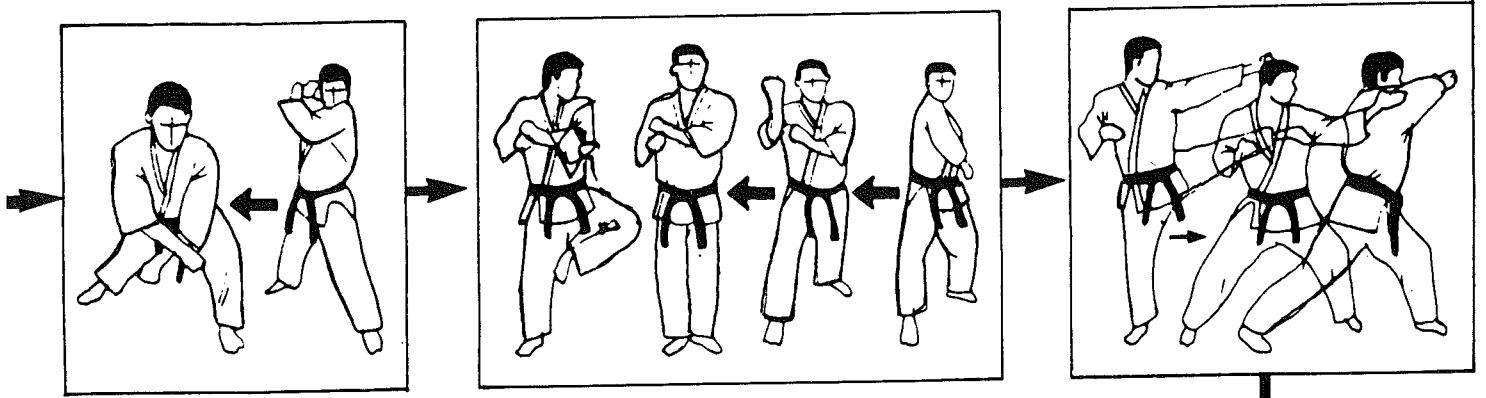


# PINAN-SONO-YON



BEGIN



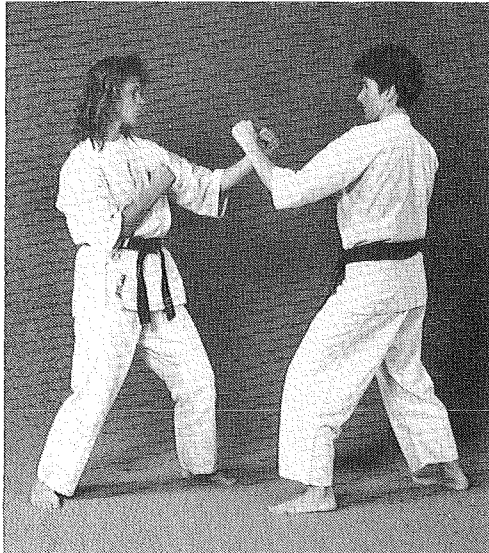


EINDE

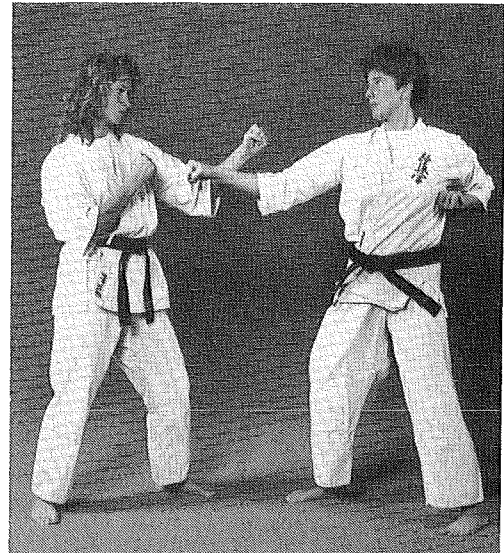
## Zelfverdediging 4e kyokushin-kumite

Beide Karateka's komen na gegroet te hebben vanuit Fudo-dachi in gevechtshouding op ongeveer drie meter van elkaar. Tori gaat nu bewegend in gevechtshouding voorwaarts en zorgt dat hij rechts voor in gevechtshouding komt tijdens het voorwaarts bewegen in de richting van Uke. Tori valt nu aan door middel van linkse instap Zenkutsu-dachi en maakt links Seiken-chudan-oi-tsuki. Uke blokt links Seiken-soto-uke, grijpt de

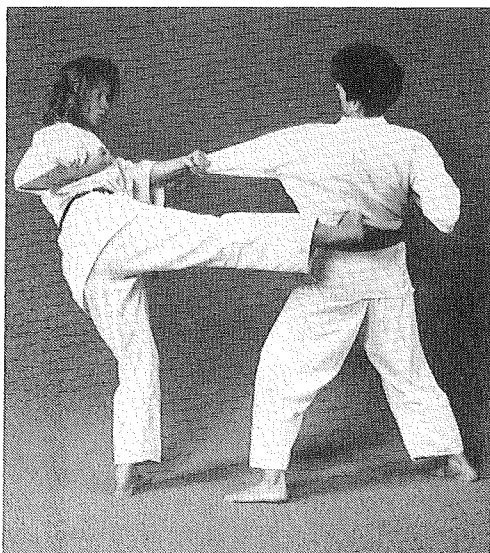
geblokte aanvalsarm van Tori vast en trekt deze naar links zijwaarts, gelijktijdig met deze trek brengt Uke het linkerbeen terug uit gevechtshouding naar Neko-ashi-dachi en maakt rechts Chudan-mawashi-geri op de nieren van Tori waardoor Tori reageert door rechtop te komen. Hierna maakt Uke links Chudan-mawashi-geri op de maag van Tori waardoor Tori voorwaarts buigt en Uke de gelegenheid geeft na links te zijn doorgestapt in Zenkutsu-dachi rechts Seiken-tate-tsuki naar het hoofd/gezicht van Tori te maken. Hierna komen beide Karateka's op de gebruikelijke manier terug.



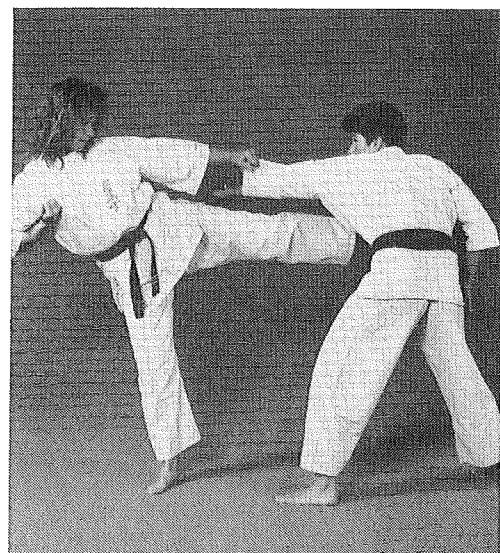
1



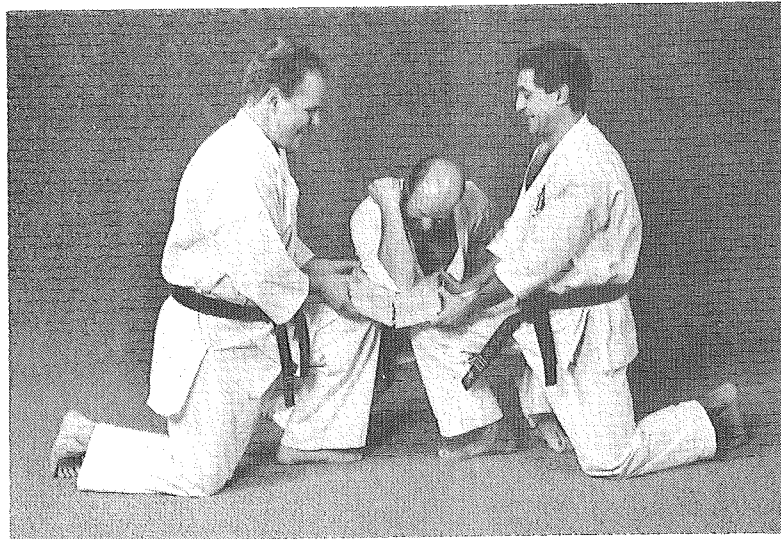
2



5



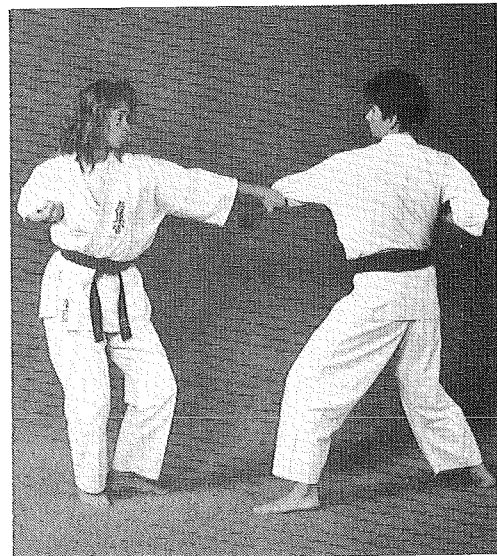
6



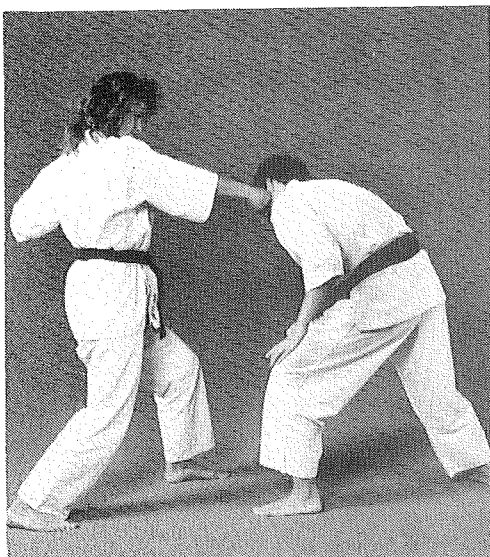
Peter voegt



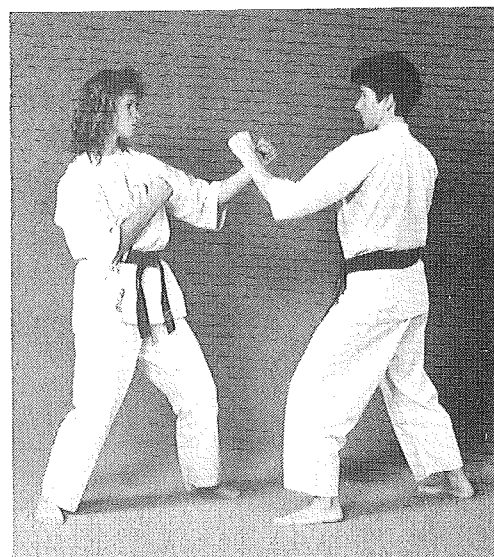
3



4



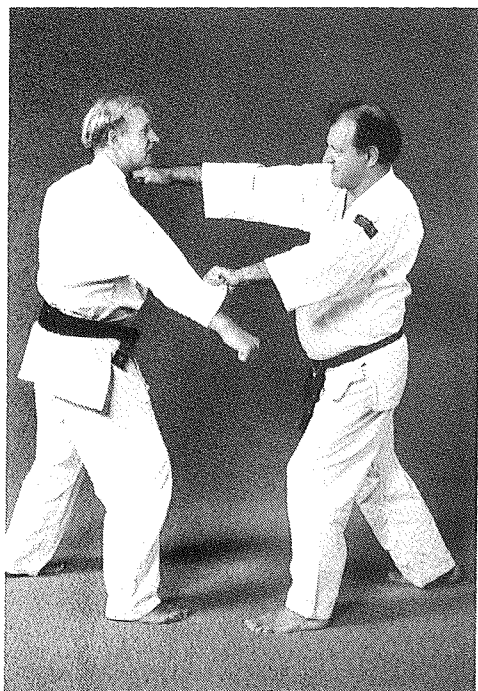
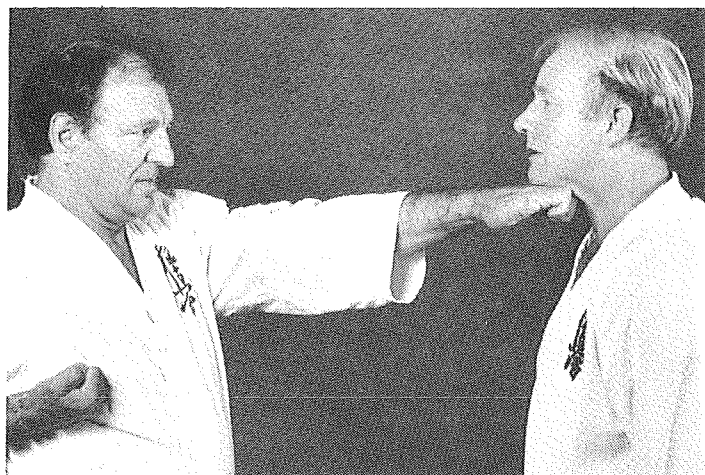
7



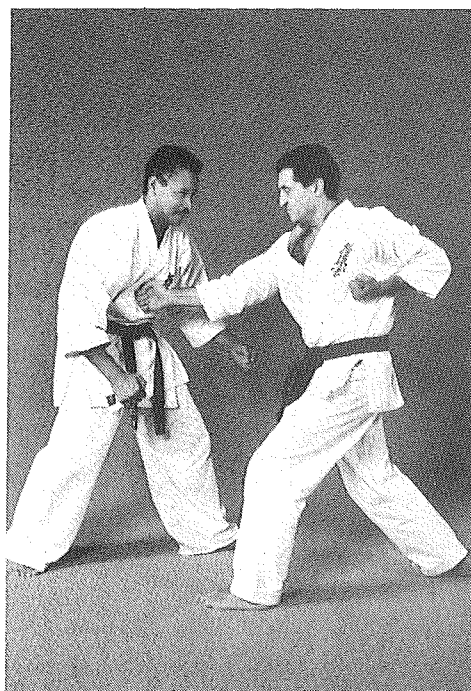
8

## Exameneis 2e kyu

1. Stoten en slagen: hiraken-tsuki (jodan, chudan); hiraken-oroshi-uchi; hiraken-mawashi-uchi; haishu (jodan, chudan); age-jodan-tsuki.
2. Weringen: koken-uke (jodan, chudan, gedan).
3. Schoppen: tobi-ni-dan-geri; tobi-gyaku-mae-geri; tobi-oi-mae-geri.
4. Kata: pinan-sono-go en gekesai-dai.
5. Renraku: openen in hidari gevechtshouding. Met het voorste been terugstappen en hidari-gedan-barai maken, gevolgd door instap hidari met seiken-ago-uchi, seiken-gyaku-tsuki, mae-geri, mawashi-geri, hidari-gedan-barai en gyaku-tsuki.
6. Jiju-ippou-kumite: 5e kyokushin-kumite.
7. Jiju-kumite: full-contact-karate.
8. 60 x opdrukken op vuisten in voorligsteun.  
20 x opdrukken op alle vingers in voorligsteun.  
100 x zit/lig buikspieroefeningen met dubbele draai.  
20 x hurksprongen over partner.  
20 x over band springen op heuphoogte.
9. Ukemi-waza: rol voor en achterwaarts, val links en rechts zijwaarts plat. Karate-ne-waza.
10. Kennis van het wedstrijdreglement full-contact-karate.



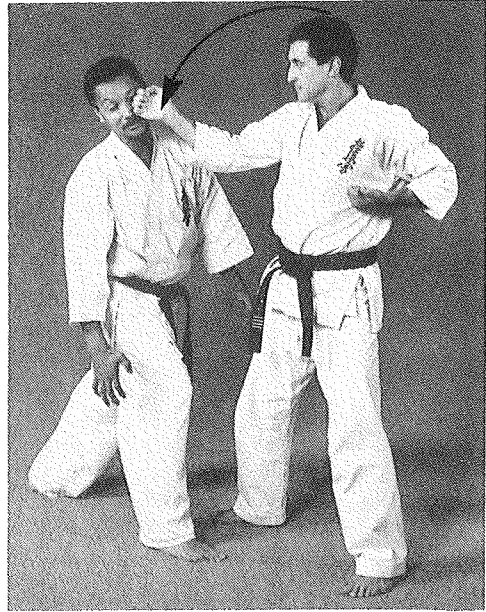
Hiraken - tsuki - jodan



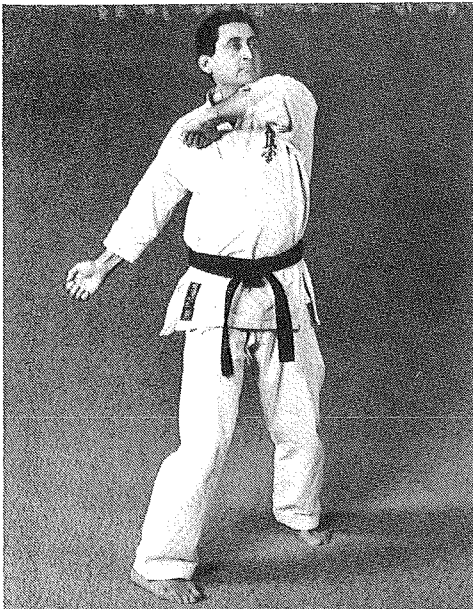
Hiraken - tsuki - chudan



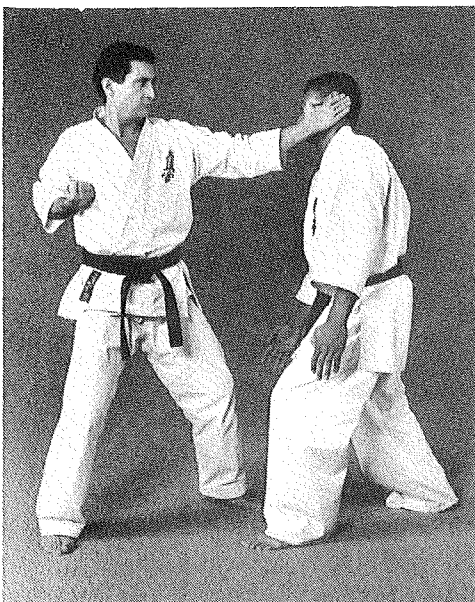
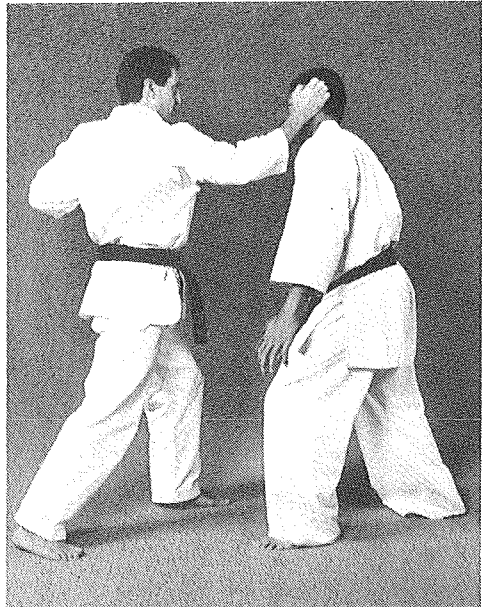
# 寝技



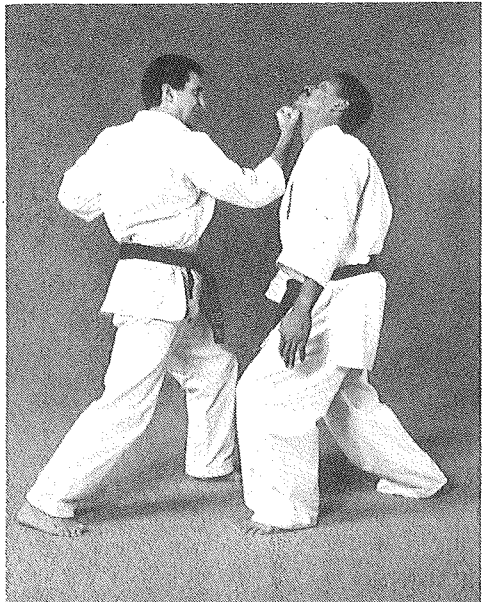
Hiraken - oroshi - uchi



Hiraken - mawashi - uchi



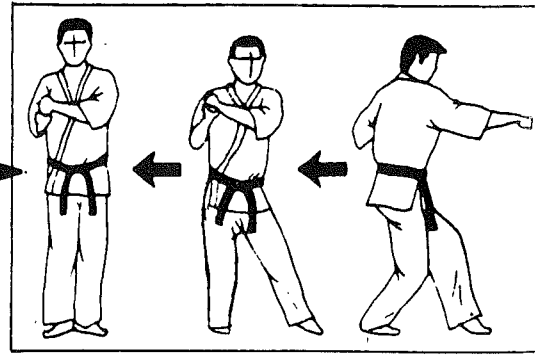
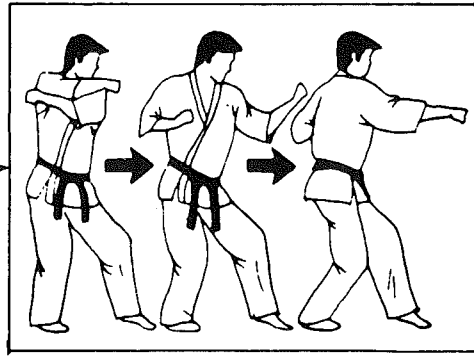
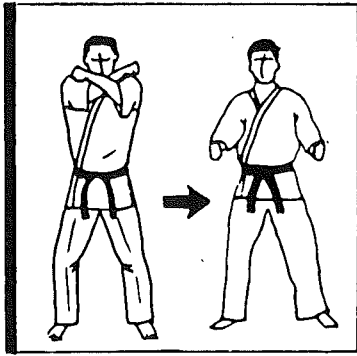
Haishu - jodan



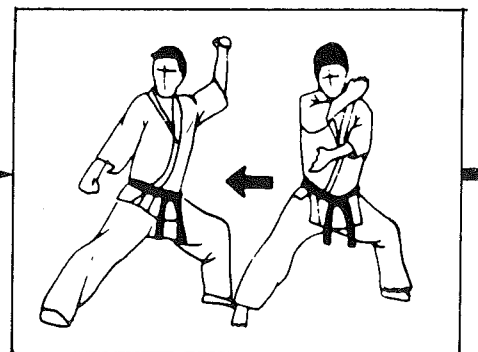
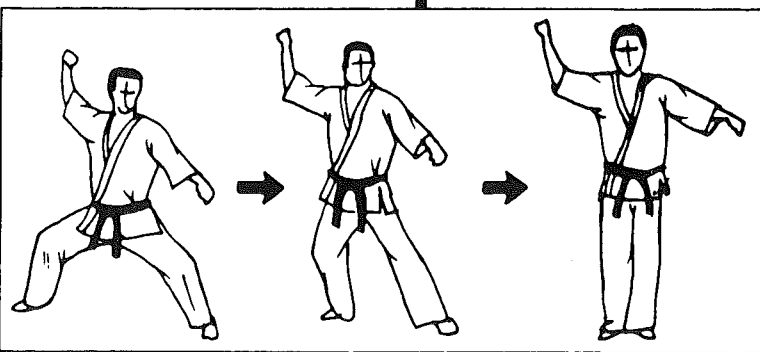
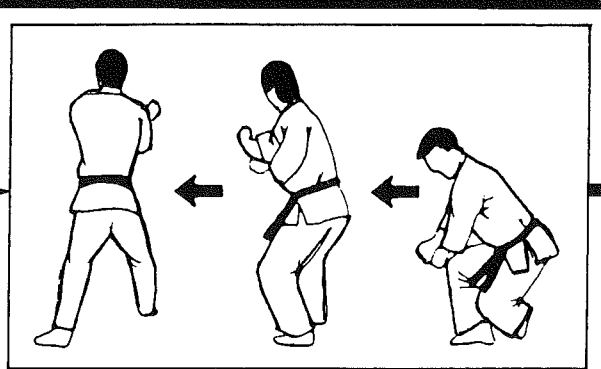
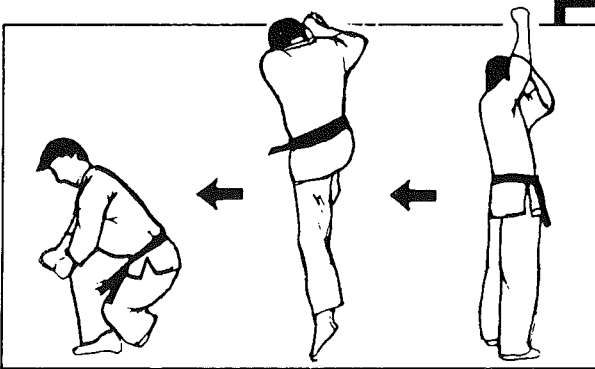
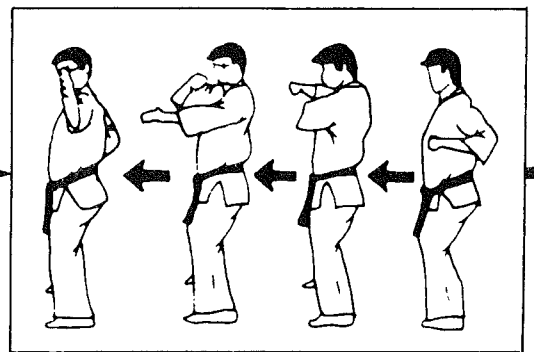
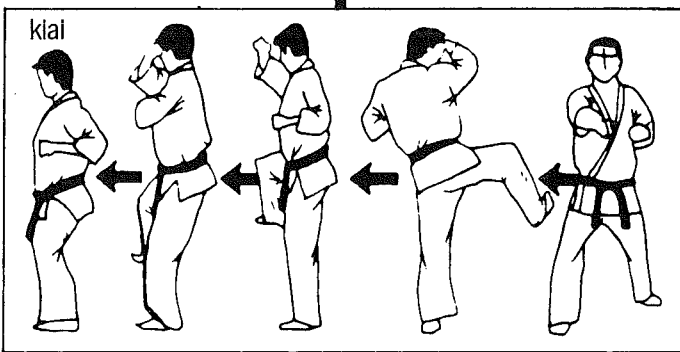
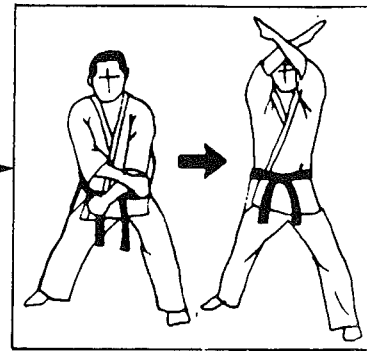
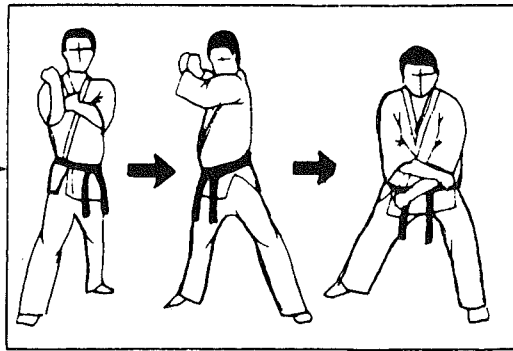
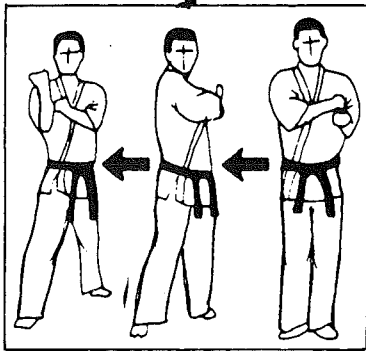
Age - jodan - tsuki

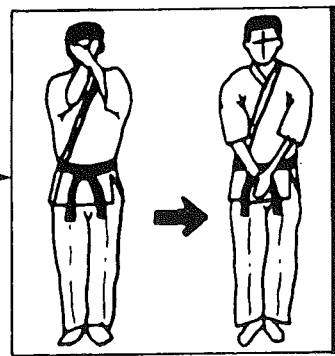
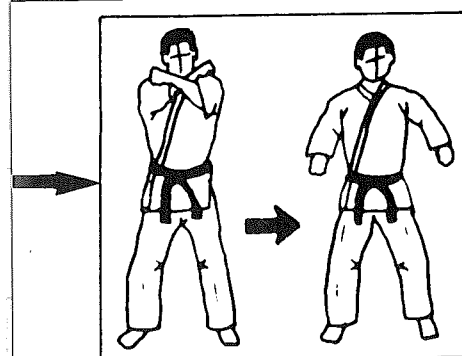
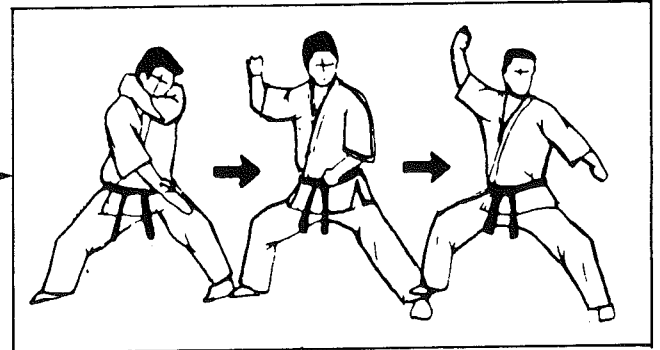
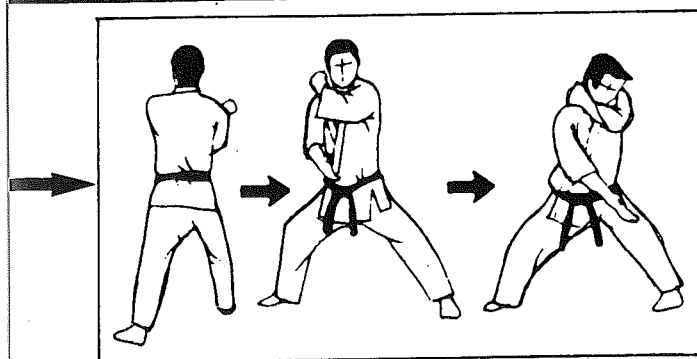
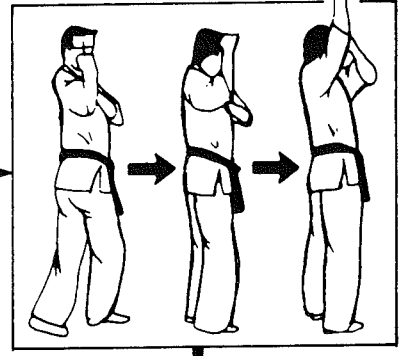
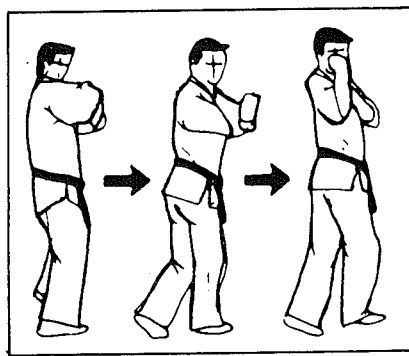
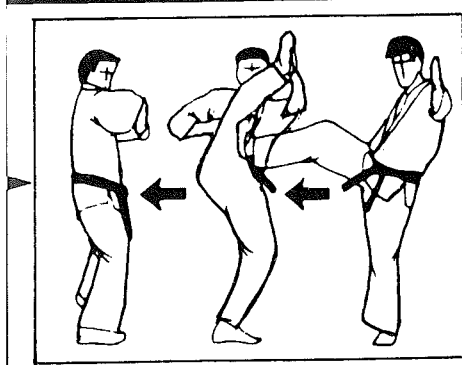
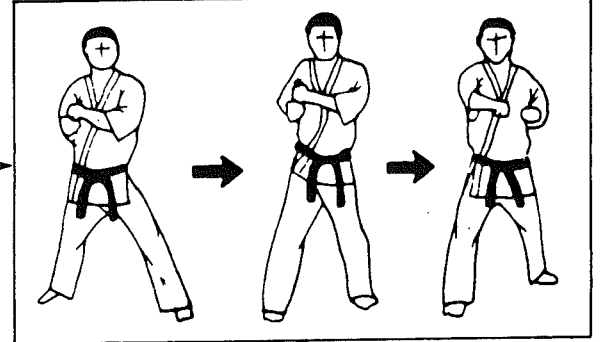
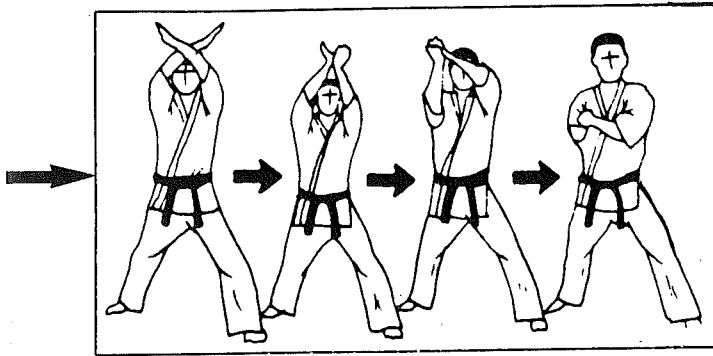
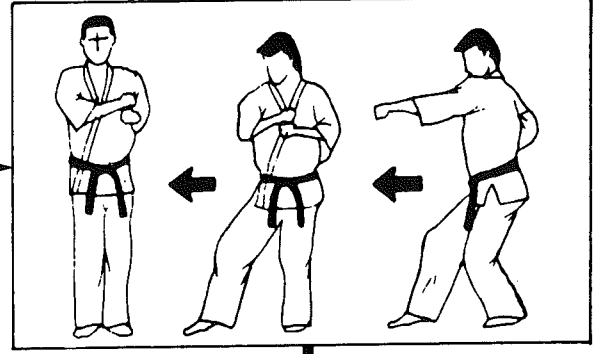
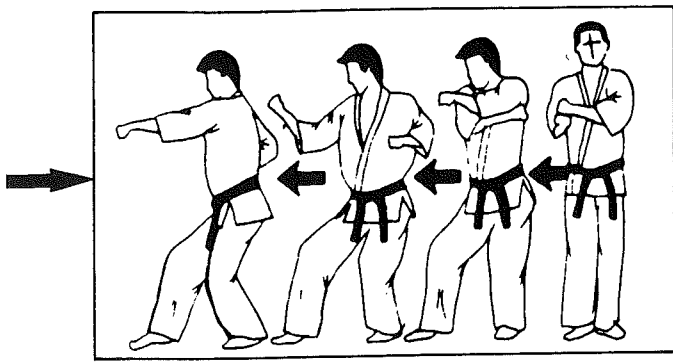


# PINAN - SONO - GO



BEGIN

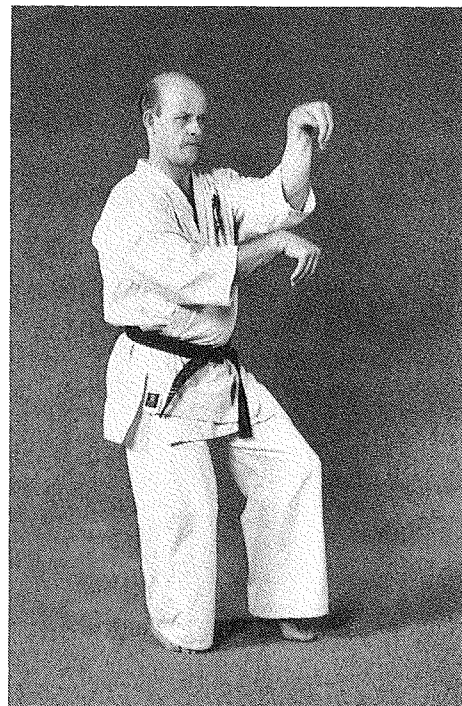
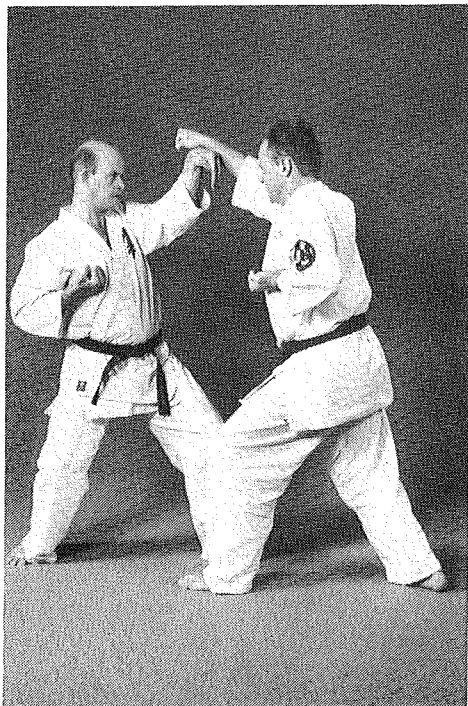




EINDE

## Koken-jodan-uke

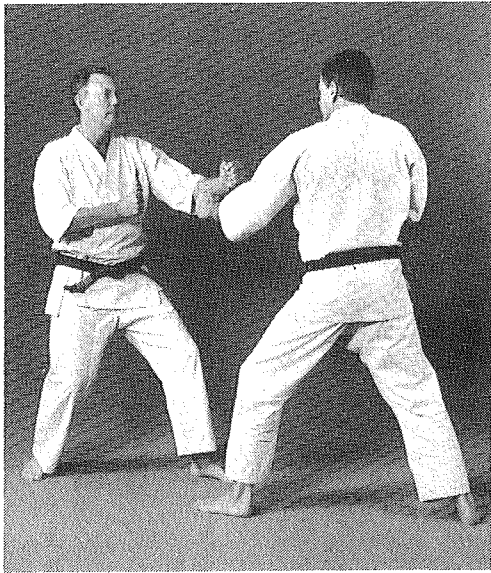
Is een beweging die met de bovenkant van de pols wordt gemaakt. Kan ook worden gebruikt als Koken-uchi (aanval met de pols). De duim tegen de ringvinger drukken, hand weg-buigen, kort en snel raken.



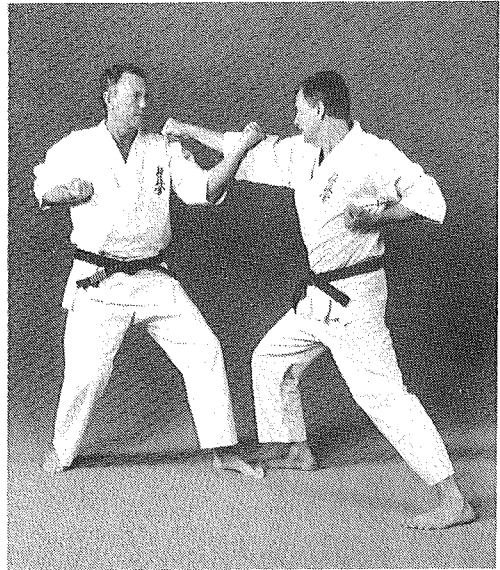
Peter voogt

## Zelfverdediging 5e Kyokushin-kumite

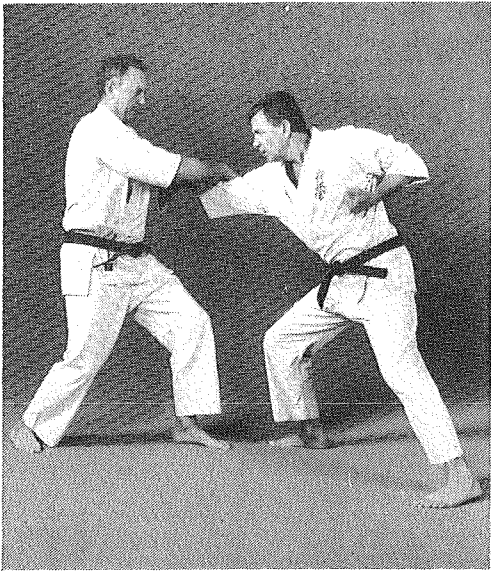
Beide Karateka's komen na gegroet te hebben vanuit Fudodachi in gevechtshouding op ongeveer drie meter van elkaar. Tori gaat nu bewegend in gevechtshouding voorwaarts en maakt door middel van rechtse instap in Zenkutsu-dachi, rechts een hoge Chudan-oi-tsuki. Uke blokt links Uchi-uke en pakt door middel van Tensho met de linkerhand de onderarm van de aanvalsarm van Tori vast, plaatst daar zijn rechterhand plat bij en trekt Tori schuin links naar zich toe waardoor Tori hoofdzakelijk op zijn voorste been steunt. Hierna wordt door Uke rechts Kansetsu-geri gemaakt naar de voorste knie van Tori. Tori zakt nu door op deze "geblesseerde" knie schuin met zijn rug naar Uke, maar blijft wel rechtop zitten en kijkt Uke aan. Uke draait na de Kansetsu-geri door en maakt links Ushiro-geri over het hoofd van Tori. Uke trekt na de schop het actiebeen terug en draait nu volledig door tot links voor in gevechtshouding. Een zeer belangrijk onderdeel van deze Kumite is de balans na Ushiro-geri. Hierna komen beide Karateka's op de gebruikelijke manier terug.



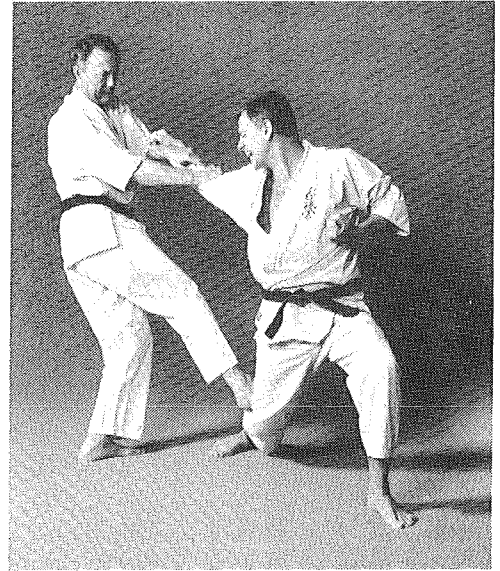
1



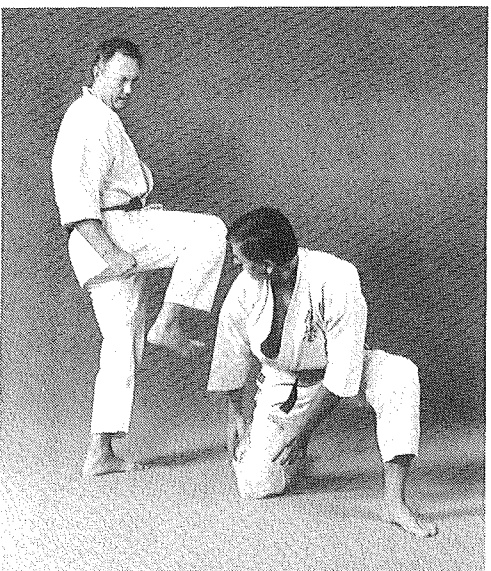
2



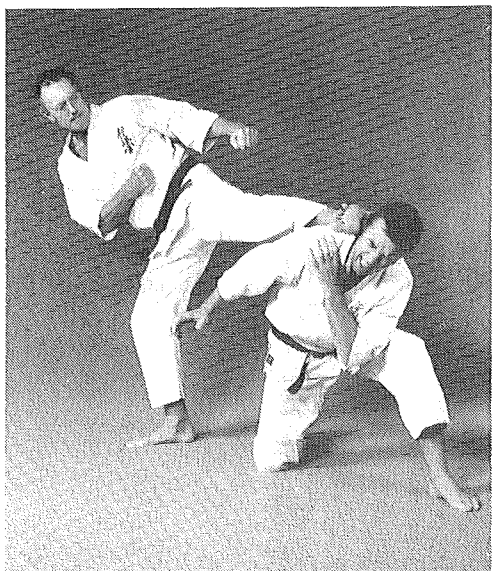
3



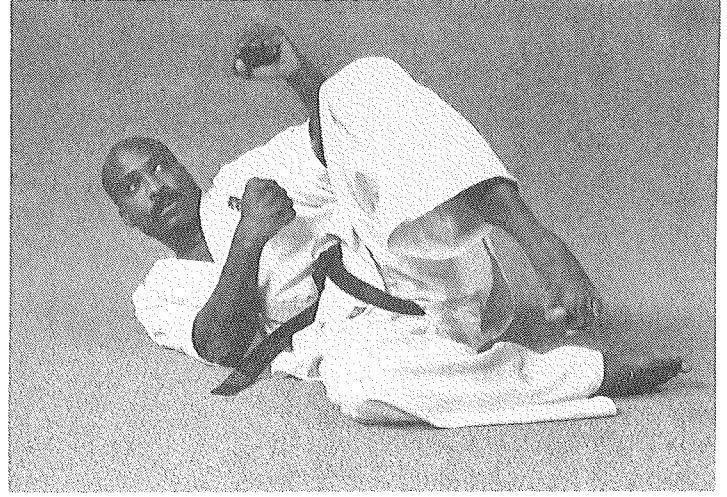
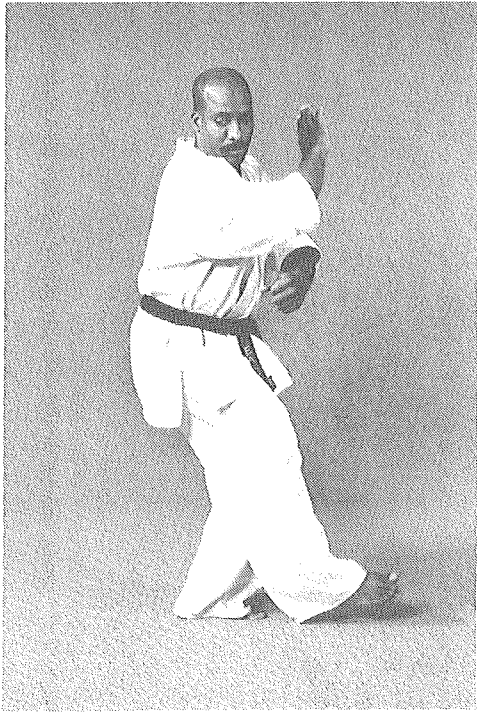
4



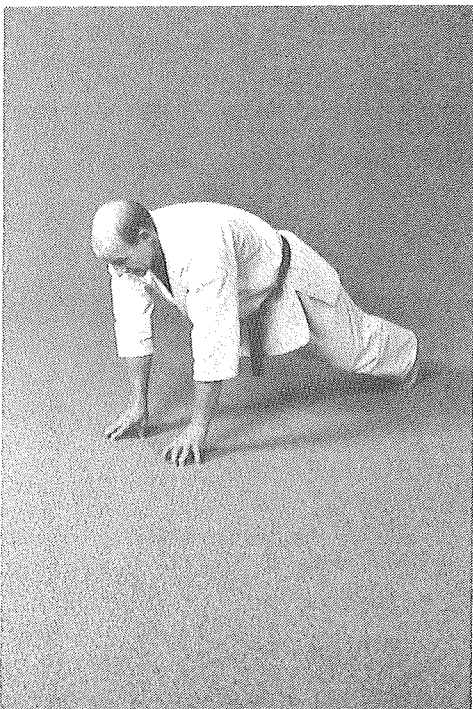
5



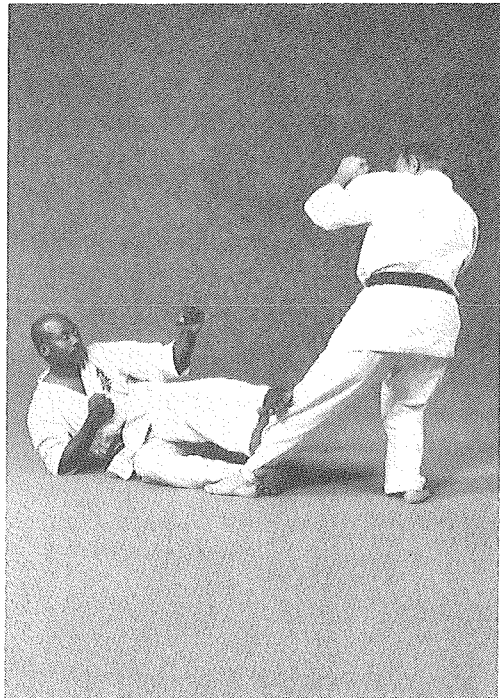
6



Val zijwaarts plat naar liggende gevechtshouding

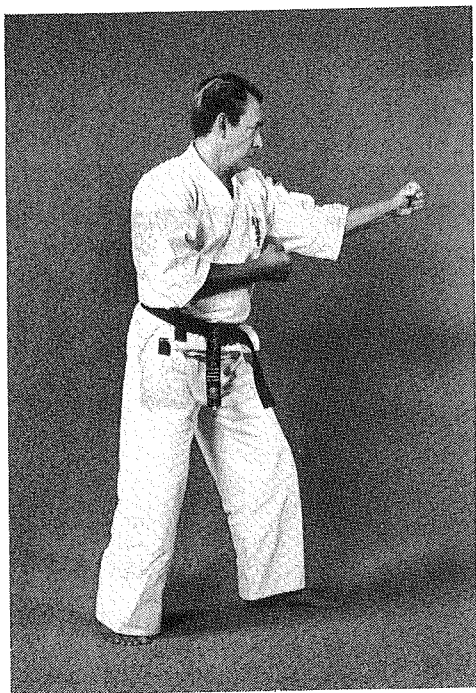


Opdrukken op alle vingers

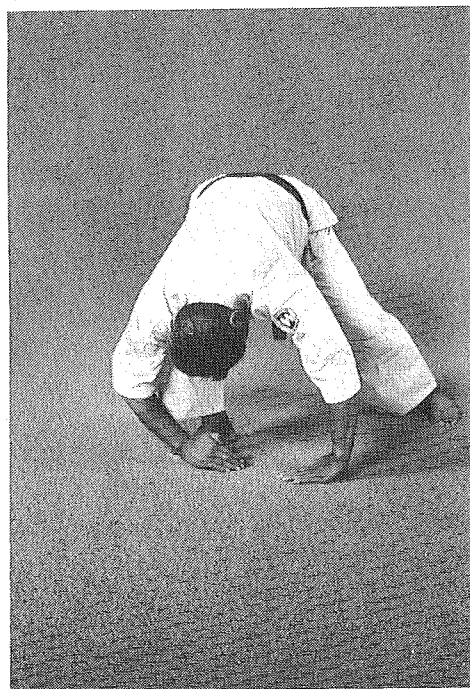


Karate - ne - waza

Voorwaartse rol naar gevechtshouding.



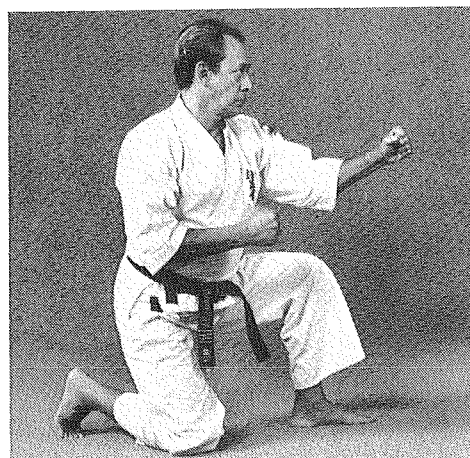
1



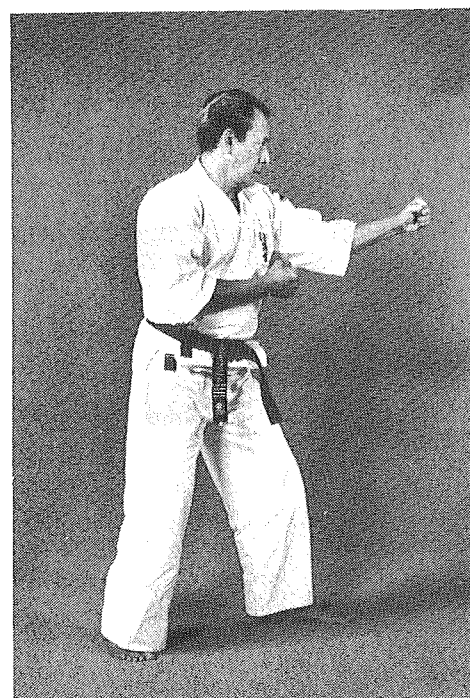
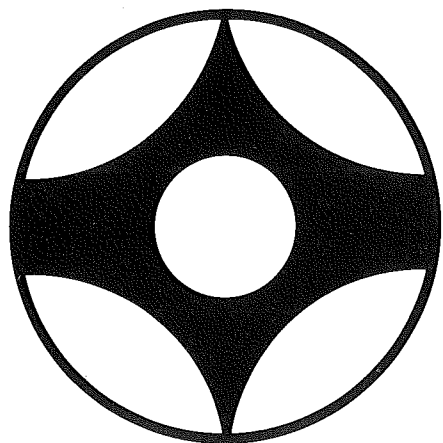
2



3



4



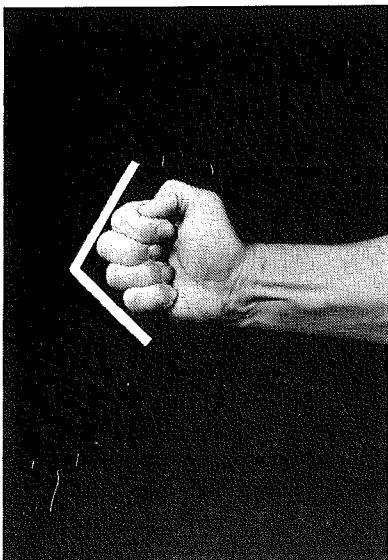
5

## Exameneis 1e kyu

1. Stoten en slagen: ryoto-ken-tsuki (jodan, chudan); naka-yubi-ippon-ken (jodan, chudan); oya-yubi-ken (jodan, chudan); atama-tsuki's (mae, yoko, ushiro).
2. Weringen: kake-uke-jodan; haito-uchi-uke.
3. Schoppen: jodan-uchi-heisoku-geri; oroshi-uchi-kagato-geri; oroshi-soto-kagato-geri; tobi-yoko-geri.
4. Kata: yangtsu en tsuki-no-kata.
5. Renraku: openen in hidari gevechtshouding.
  1. aanvallen met oi-tsuki, gyaku-tsuki, oi-tsuki, shita-tsuki (met gezichtsdekking na elke stoot).
  2. aanvallen met oi-mawashi-geri, oi-tsuki, gyaku-tsuki, gyaku-mawashi-geri en weren met gedan-barai.
6. Tachi-waza (karateworpen): o-soto-gari; o-uchi-gari; de-ashi-barai; o-goshi; seoi-nage.
7. Jiju-ippon-kumite: 6e kyokushin-kumite.
8. Jiju-kumite: minimaal 15 partijen van 2 minuten full-contact-karate en zich kunnen verdedigen tegen meerdere aanvallers.
9. Tamesi-wara: seiken-tsuki; shuto-sakotsu-uchi en geri.
10. 70 x opdrukken op vuisten in voorligsteun.  
20 x opdrukken op drie vingers van elke hand in voorligsteun.  
100 x zit/lig buikspieroefeningen met dubbele draai.  
25 x hurksprongen over partner.  
30 x over band springen op heuphoogte.
11. Zeer goede kennis van de Japanse benaming.

Examenkandidaten moeten fysiek in staat zijn om alle technieken uit te voeren.

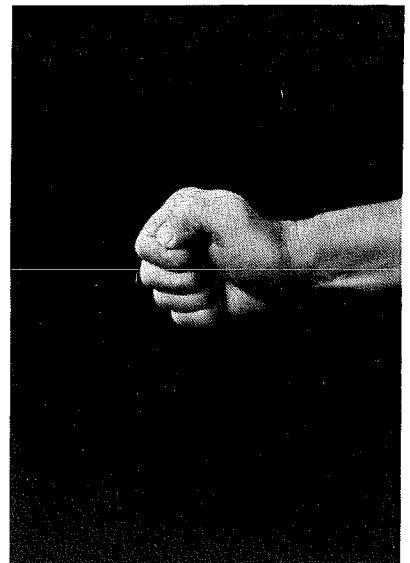
Elke permanente fysieke handicap dient door een brief van een arts te worden bevestigd en uiteen gezet.



Ryotoken - tsuki



Naka - yubi - ippon - ken



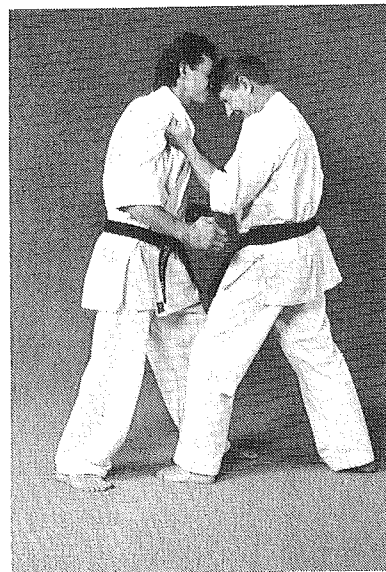
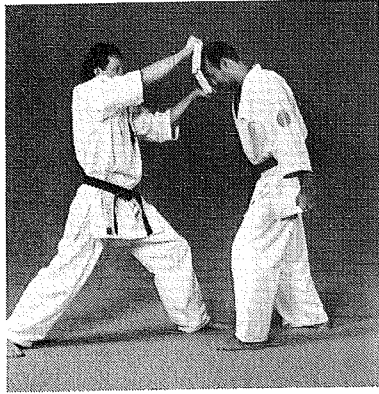
Oya - yubi - ken



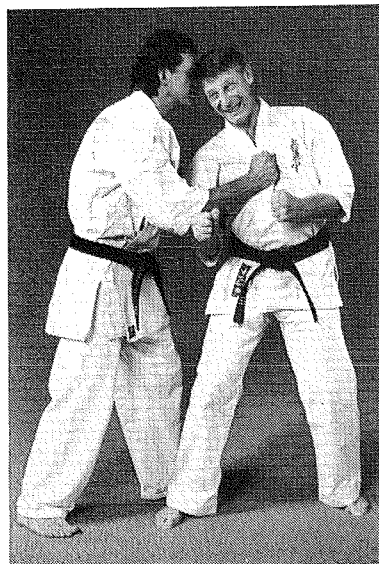
## Atama-tsuki's

Atama betekent hoofd.

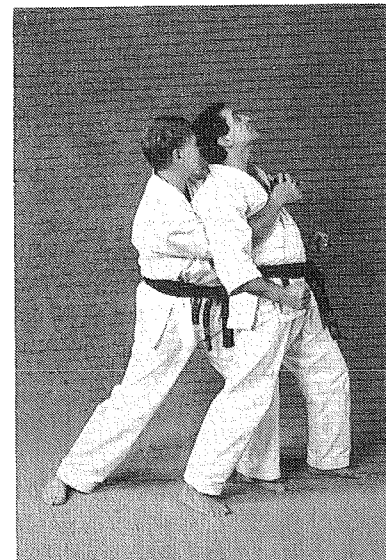
Atama-tsuki's zijn dus kopstoten. We hebben deze voorwaarts: Mae-atama-tsuki, zijwaarts: Yoko-atama-tsuki en achterwaarts: Ushiro-atama-tsuki.



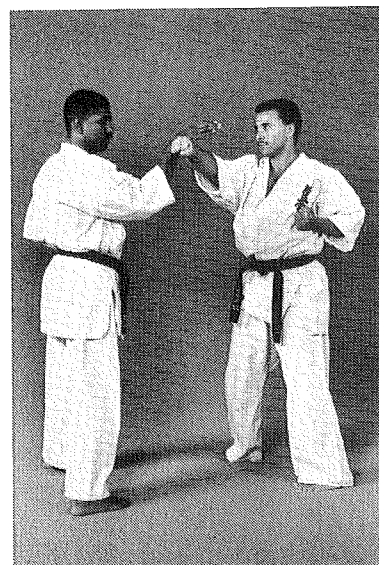
Mae



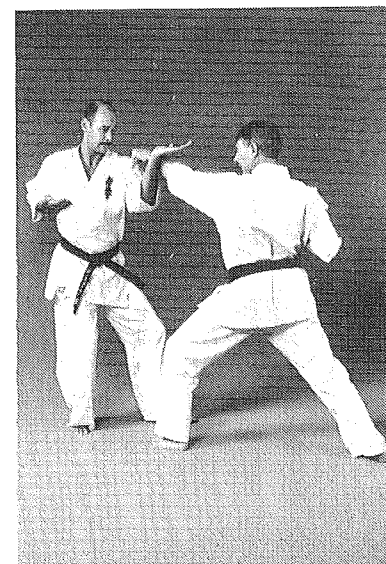
Yoko



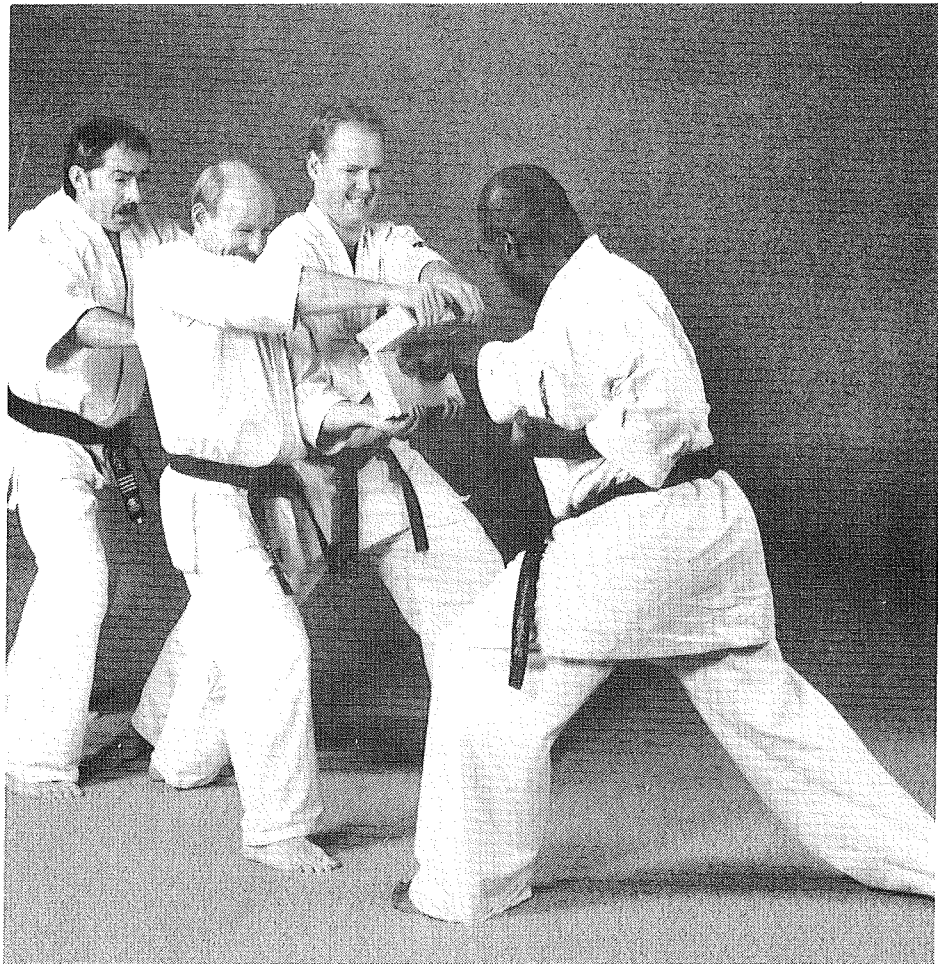
Ushiro



Kake - uke - jodan

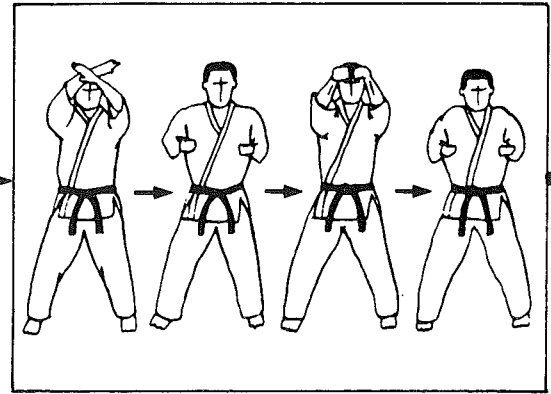
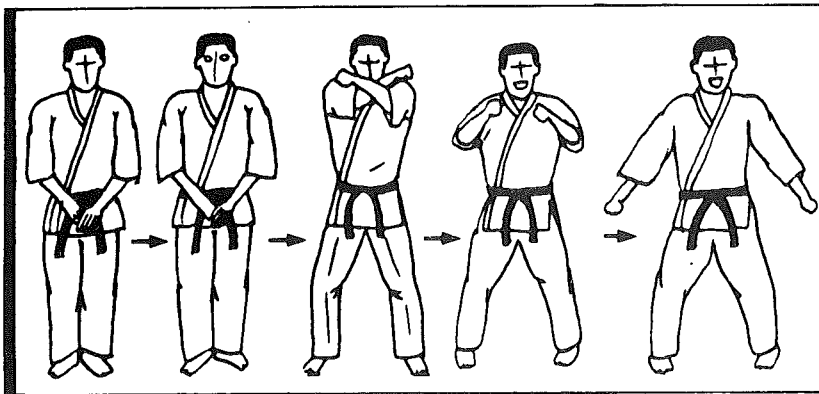


Haito - uchi - uke

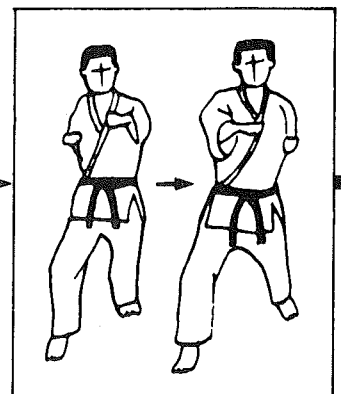
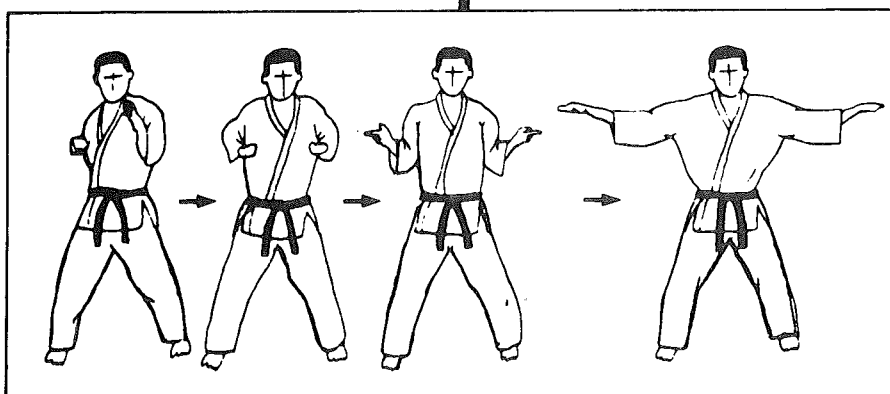


Egbert Thomas

 **YANGTSU**

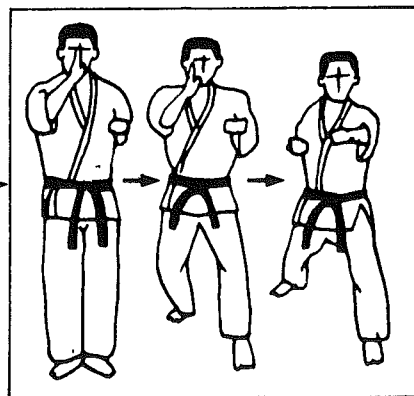
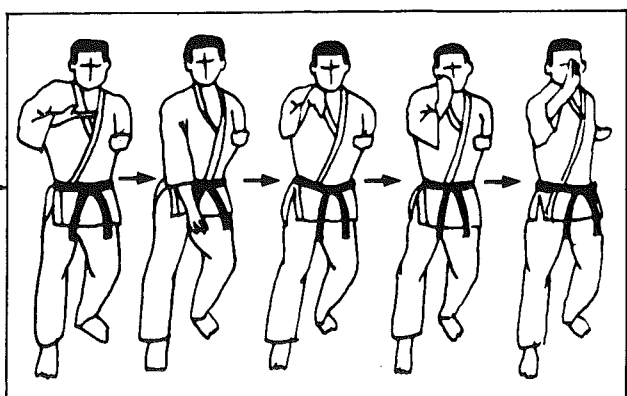
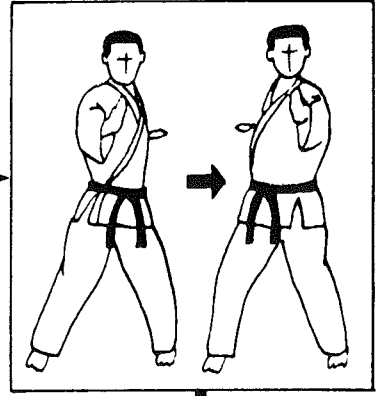
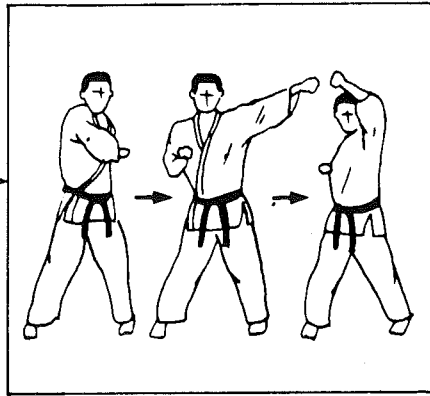
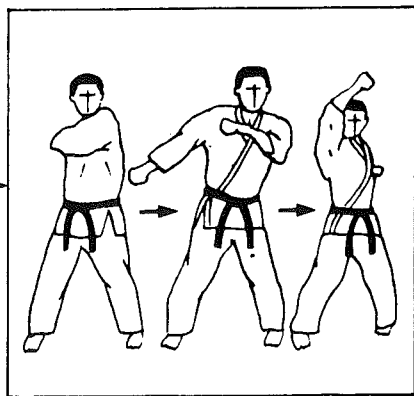


BEGIN



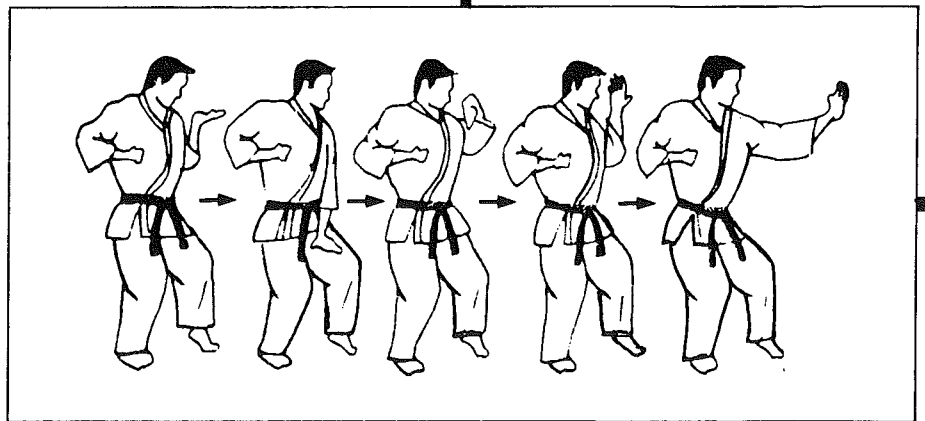
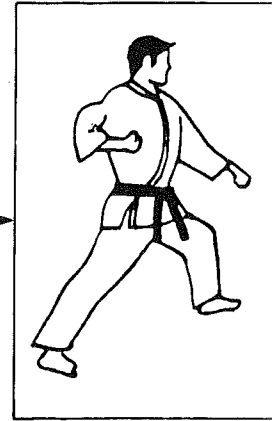
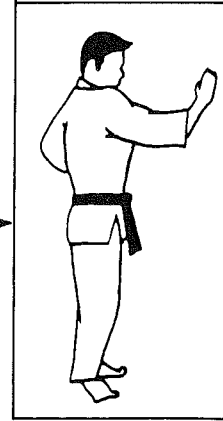
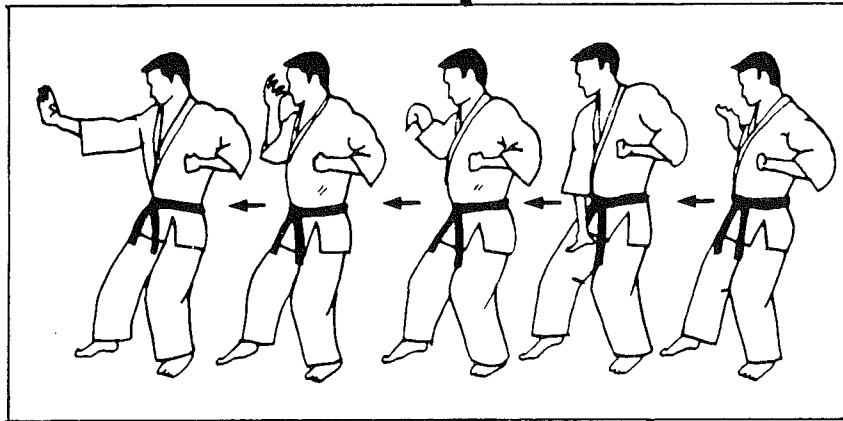
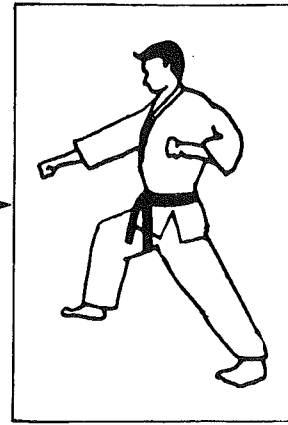
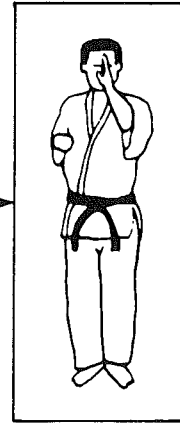
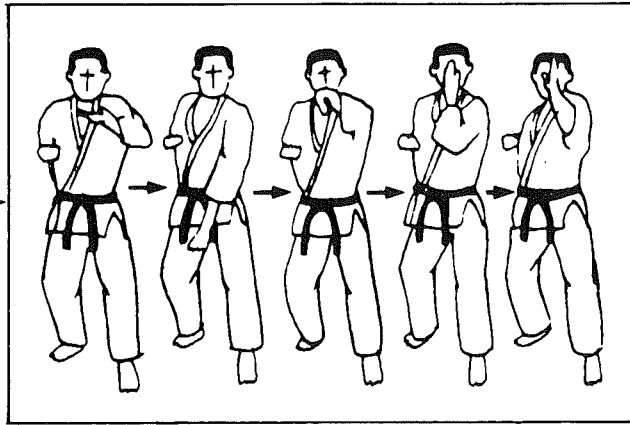


Peter Voogt

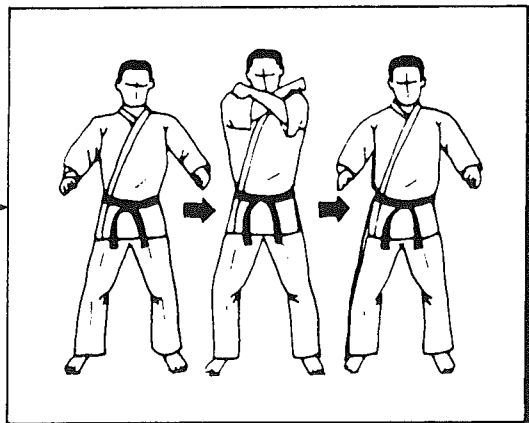
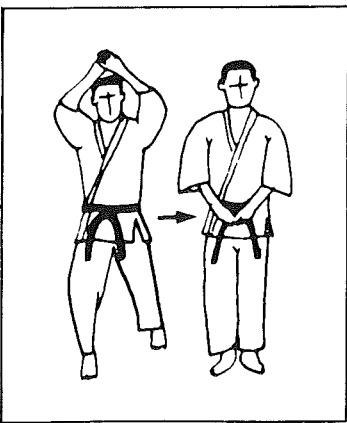
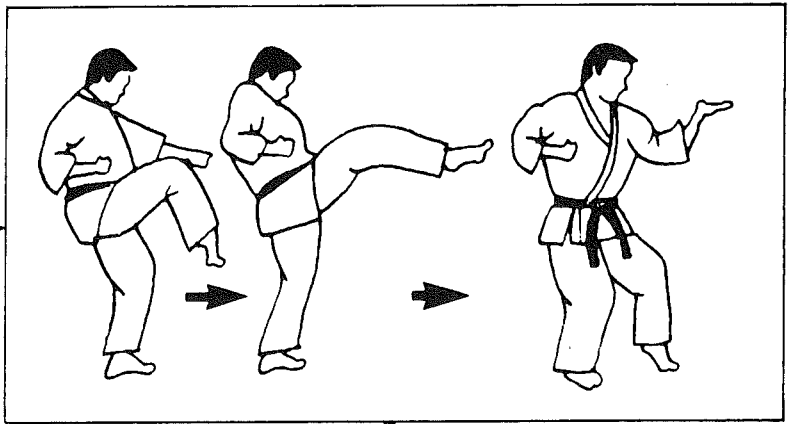
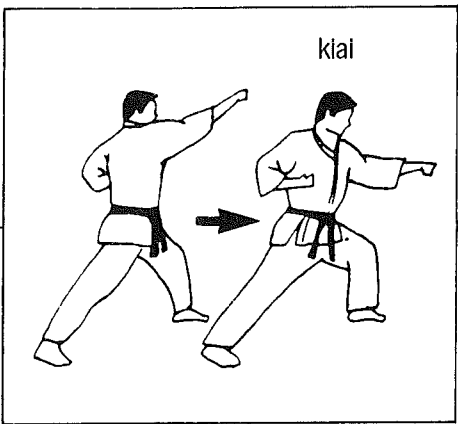
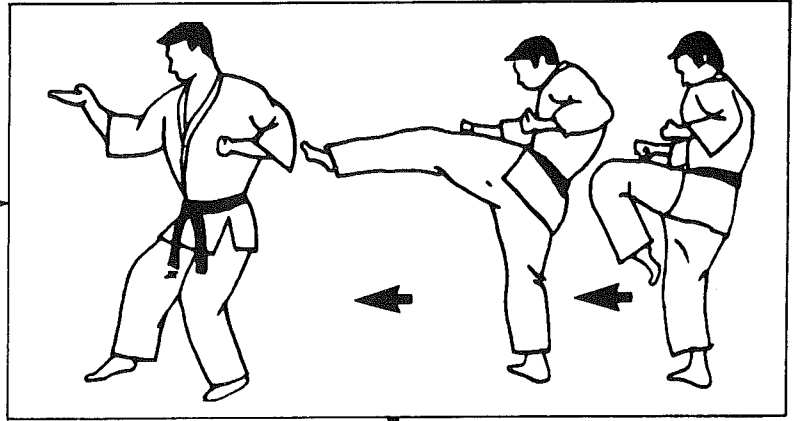
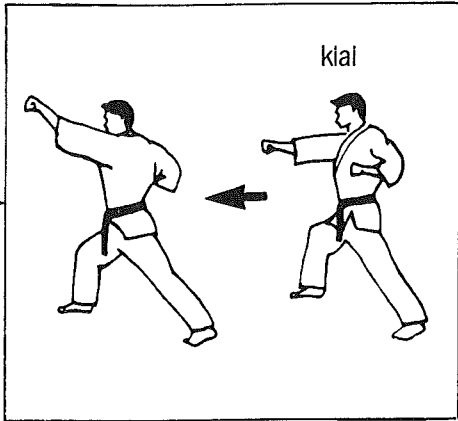


Zie volgende pagina

Van vorige pagina



**YANGTSU (vervolg)**

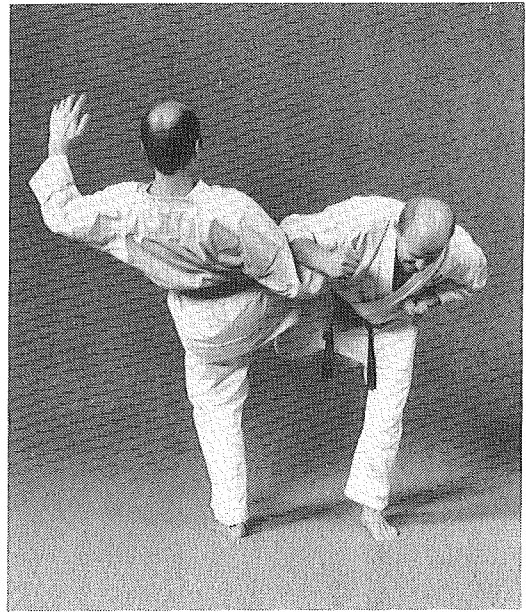


EINDE

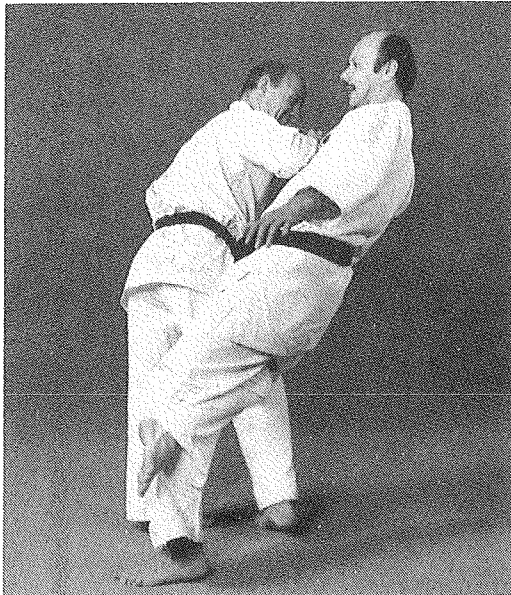
## Judo ?

Nee beslist niet. Karate is geen Judo hoewel enkele op Judo gelijkende technieken in het Karate zijn verweven. Het komt voor dat beide benen onder een Karateka worden weggeveegd. Op dat moment is het van belang dat de Karateka die valt, zich kan redden door zijn val te breken. Kan men dit niet, dan is er grote kans op een uitgestrekte arm of elleboog te vallen en door deze val uitgeschakeld te zijn met de mogelijkheid van een flinke blessure.

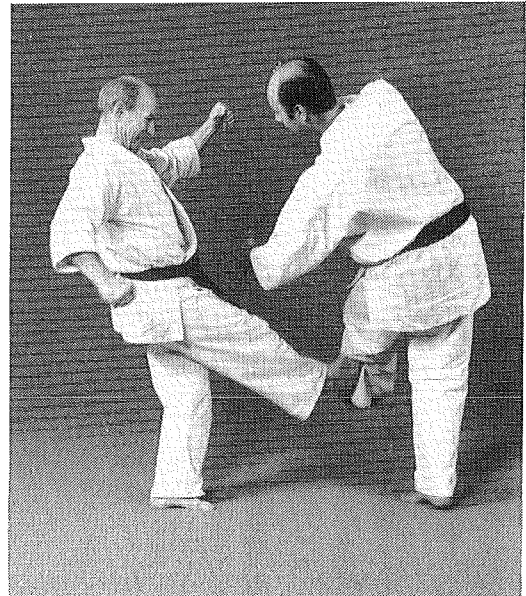
Ook het aanvallen of doorgaan met vechten op korte afstand is mogelijk door een karate-been of heup-worp te maken. Wij noemen het Karateworpen omdat in het Karate wordt getraind de tegenstander niet vast te pakken.



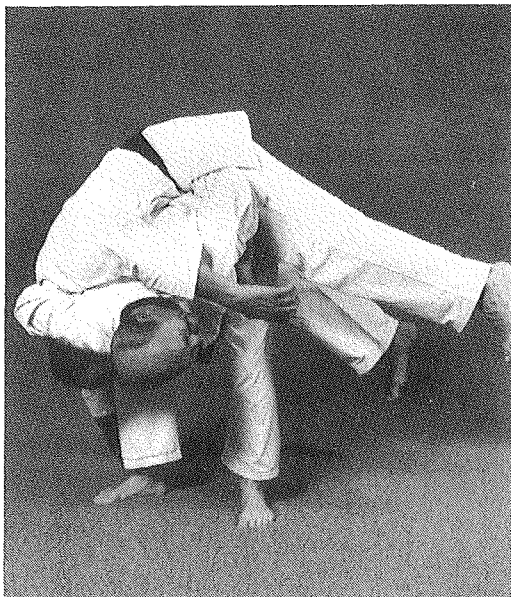
O - soto - gari



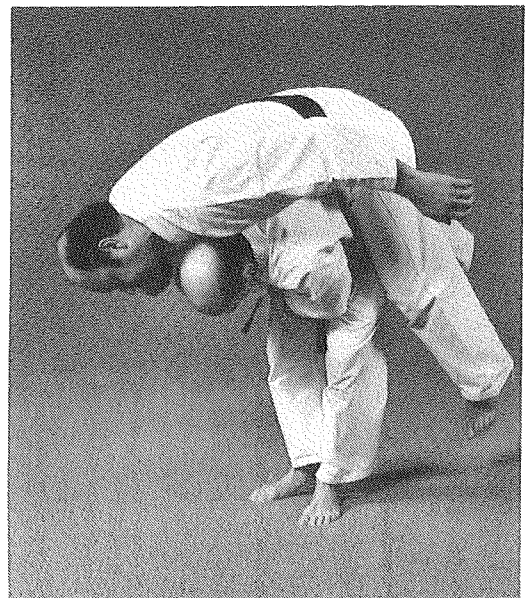
O - uchi - gari



De - ashi - barai



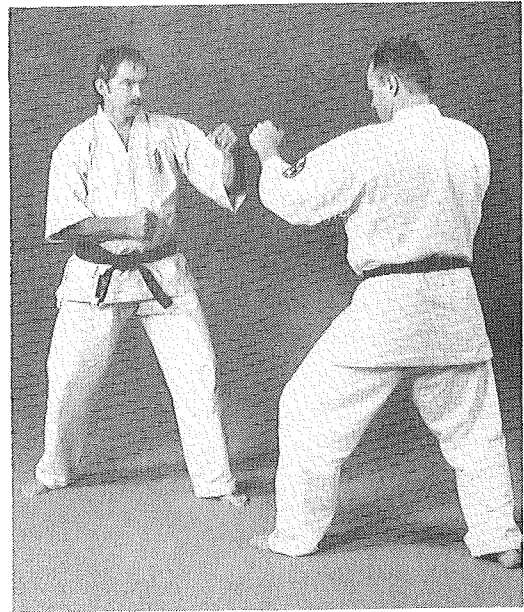
O - goshi



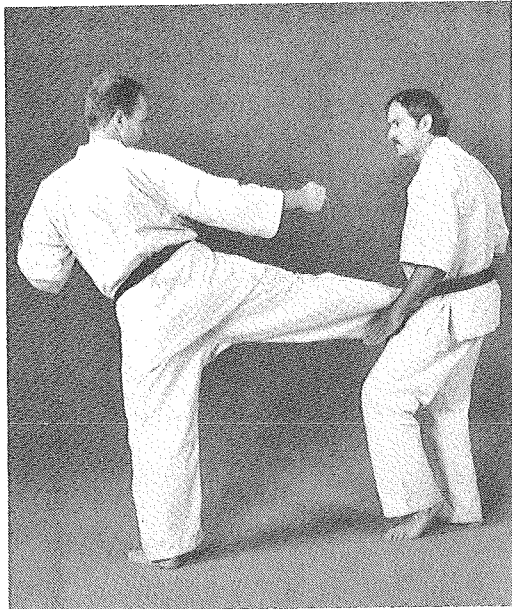
Seoi - nage

## Zelfverdediging 6e Kyokushin-kumite

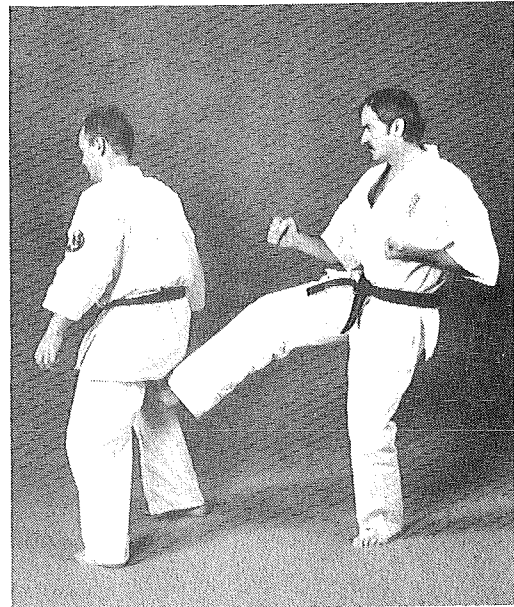
Beide Karateka's komen na gegroet te hebben vanuit Fudo-dachi in gevechtshouding op ongeveer drie meter van elkaar. Tori gaat nu bewegend in gevechtshouding voorwaarts en maakt zodra de afstand ten opzichte van Uke gunstig is, rechts Chudan-yoko-geri hard en recht op de maag van Uke. Uke moet nu drie dingen tegelijk doen, n.l. links blokken met Haito, links vanuit gevechtshouding terug stappen tot Neko-ashi-dachi en als derde de rechtervuist in de zij terugtrekken. Door het blokken met Haito van Uke komt Tori bijna geheel met zijn rug naar Uke toe te staan in Sanchin-dachi. Hiermede stelt Tori Uke in de gelegenheid een harde Gin-geri te maken met het rechterbeen. Na deze Gin-geri moet Uke doorstappen rechts voor in Zenkutsu-dachi en maakt links Seiken-tate-tsuki naar het hoofd van Tori. Hierna komen beide Karateka's op de gebruikelijke manier terug.



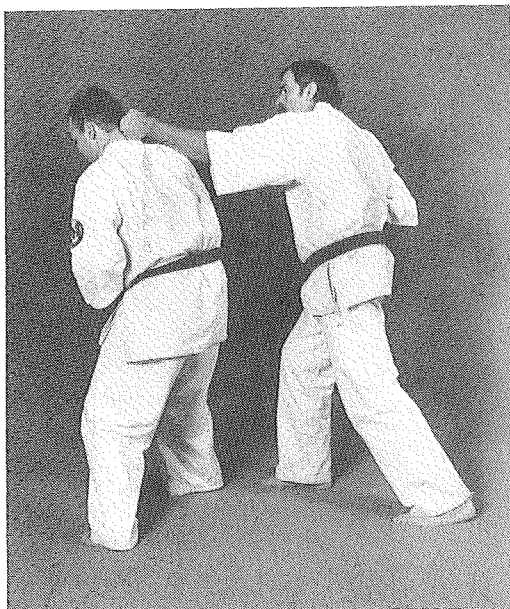
1



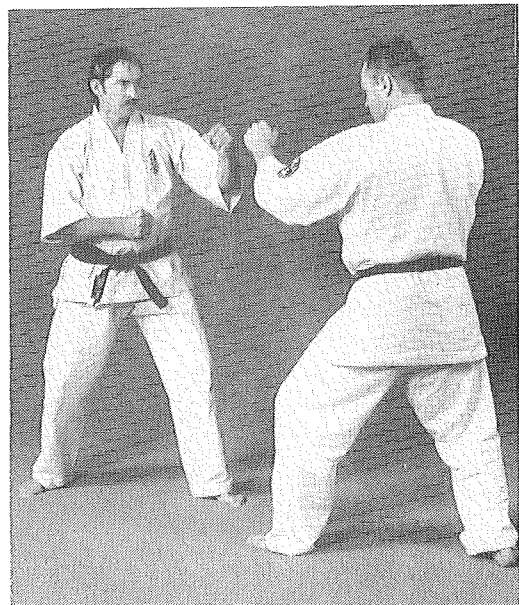
2



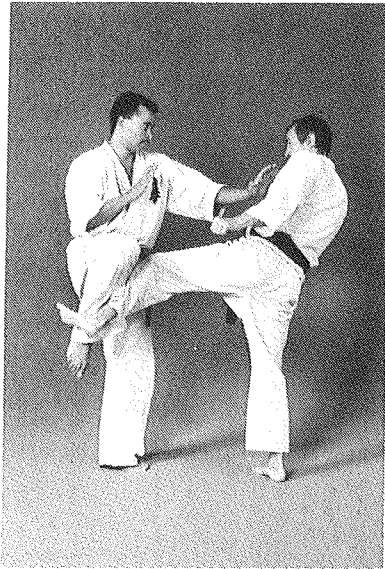
3



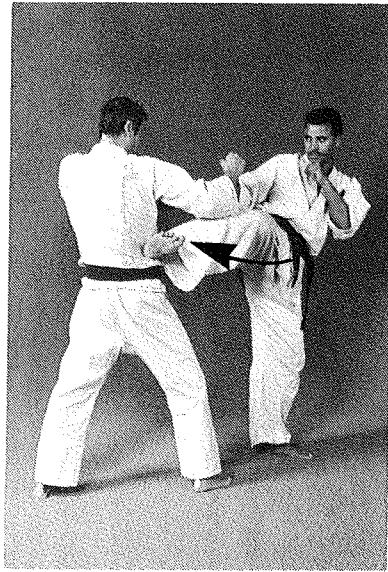
4



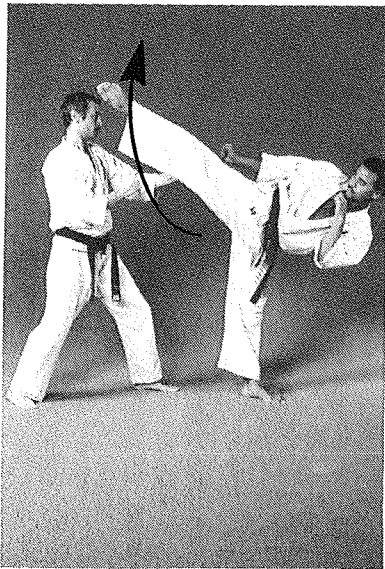
5



Beenblokkering

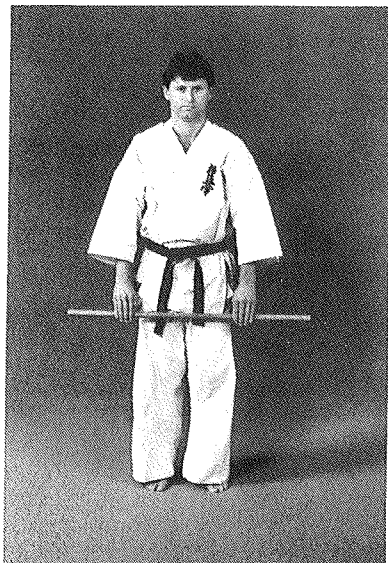


Kake - geri - kagato - chusoku

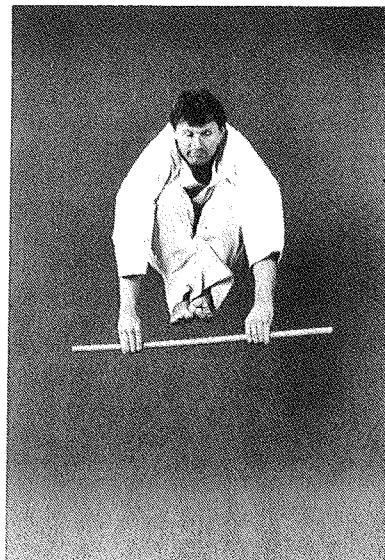


Ushiro - mawashi - geri - jodan

*Oesh!*



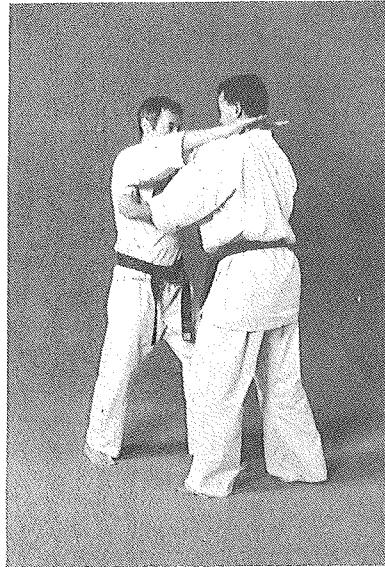
Stokspringen



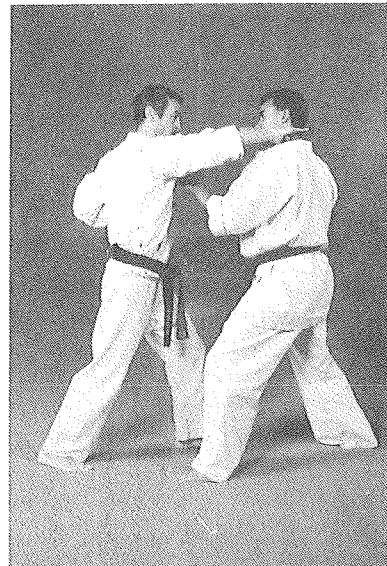


## Exameneis 1e dan

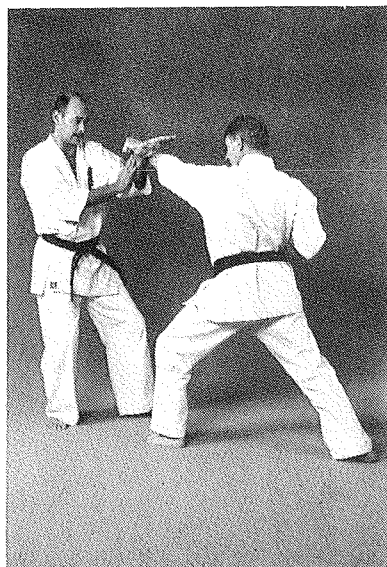
1. Alle eisen tot en met 1e kyu.
2. Stoten en slagen: morote-haito-uchi (jodan, chudan); haito-uchi (jodan, chudan, gedan).
3. Weringen: morote-kake-uke (jodan, chudan); osae-uke-chudan en diverse beenweringen.
4. Schoppen: kake-geri (kagato, chusoku); ushiro-mawashi-geri (jodan, chudan, gedan).
5. Kata: tensho; saiha en taikyoku's ura.
6. Renraku: Openen in hidari gevechtshouding. Aanvallen met migi-mawashi-geri-jodan, hidari-ushiro-mawashi-geri-jodan, migi-jodan-mae-geri, hidari-mawashi-geri-jodan en migi-ushiro-mawashi-geri-jodan.
7. Jiju-ippou-kumite: alle kyokushin-kumite's.
8. Jiju-kumite: minimaal 25 partijen van 2 minuten full-contact-karate.
9. Tamesi-wara: seiken-tsuki; shuto-sakotsu-uchi en geri.
10. 80 x opdrukken op vuisten in voorligsteun.  
25 x opdrukken op drie vingers van elke hand in voorligsteun.  
150 x zit/lig buikspieroefeningen.  
100 x squat  
20 sprongen voor en achterwaarts over een stok die zelf wordt vastgehouden.
11. Alle technieken gyaku.
12. Kandidaat dient in het bezit te zijn van een geldig EHBO diploma.



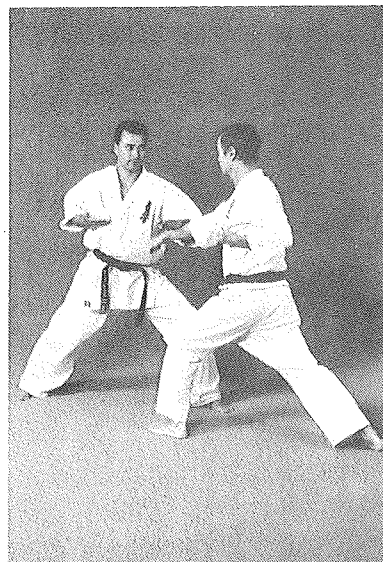
Morote - haito - uchi



Haito - uchi



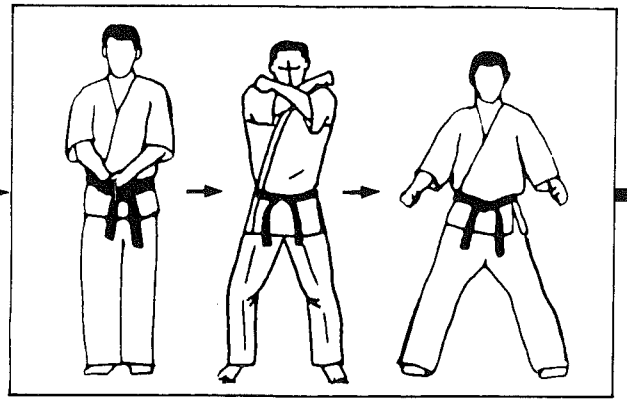
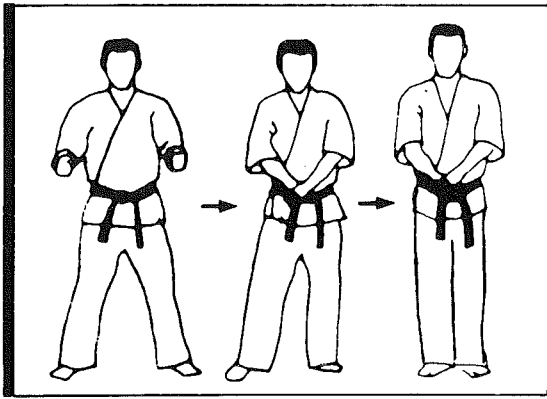
Morote - kake - uke - jodan



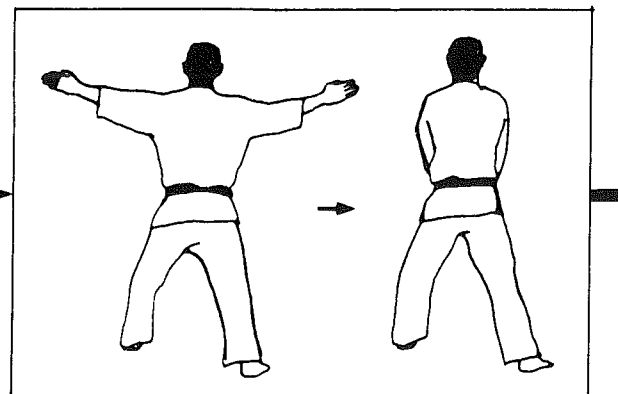
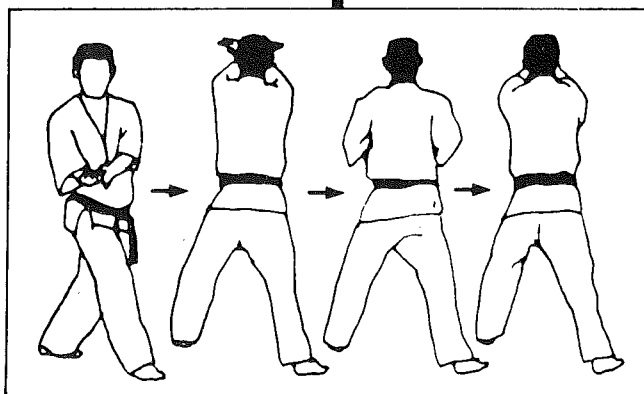
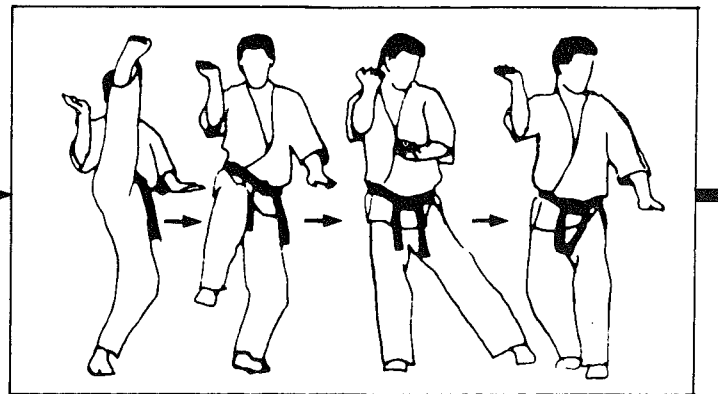
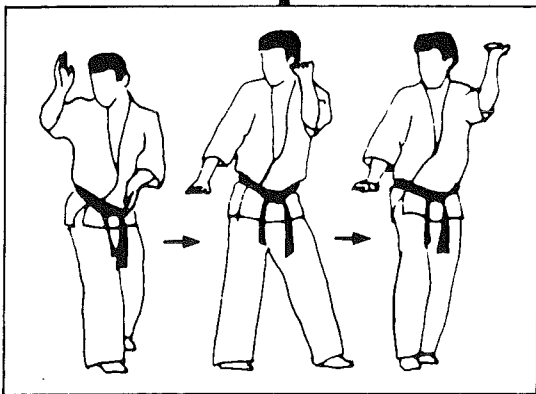
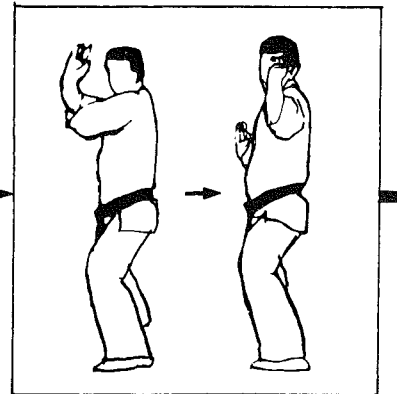
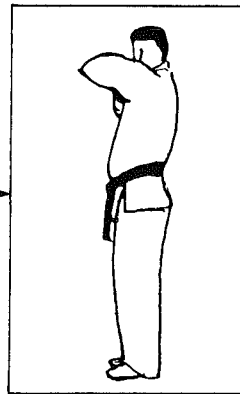
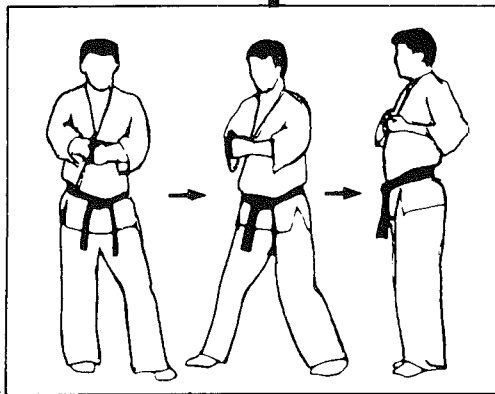
Osae - uke - chudan

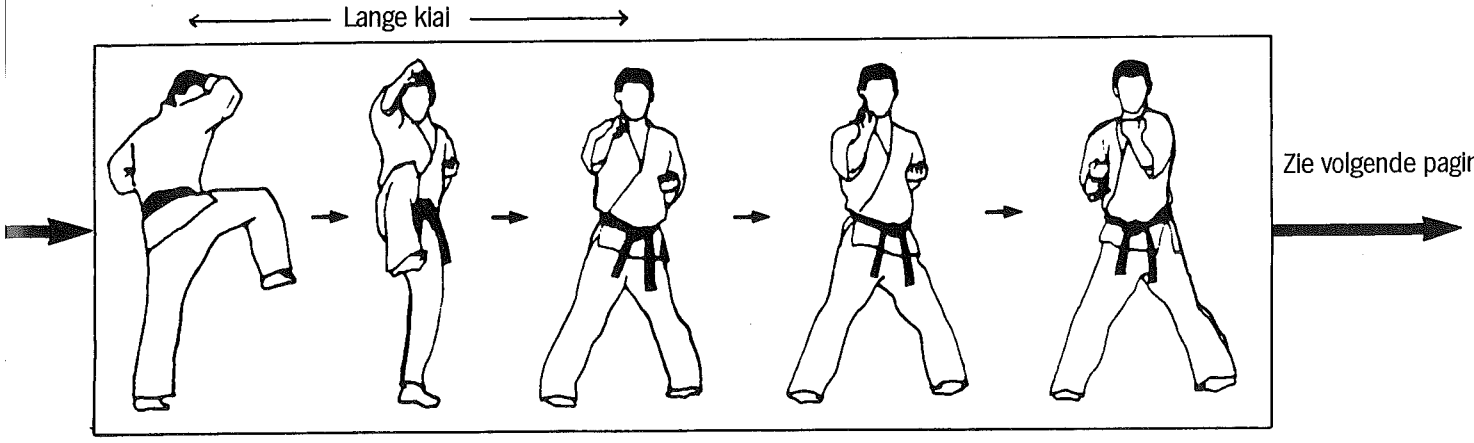
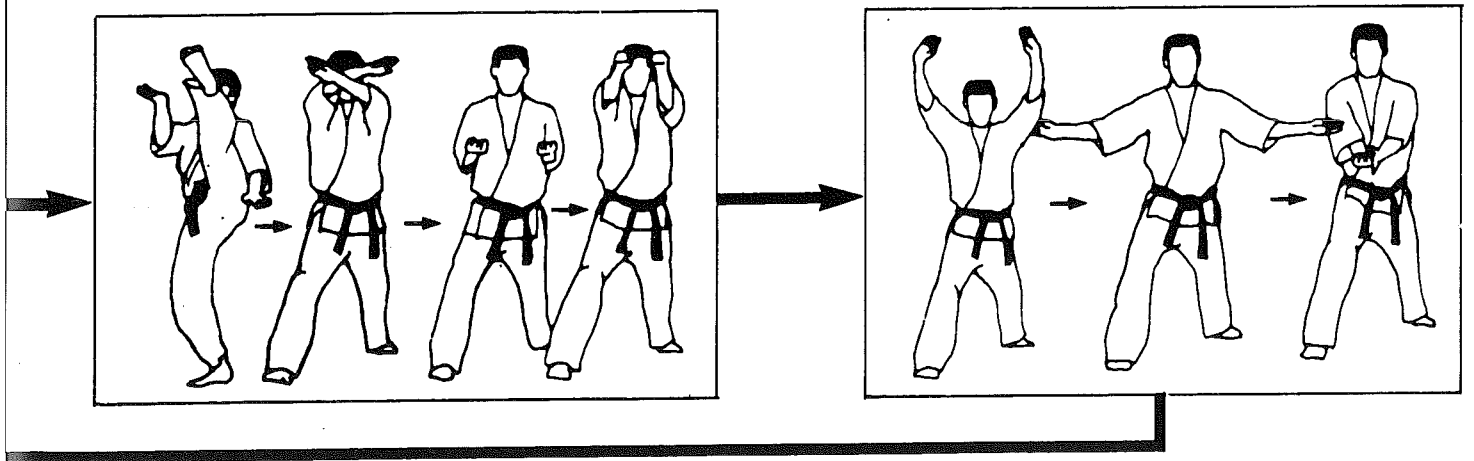
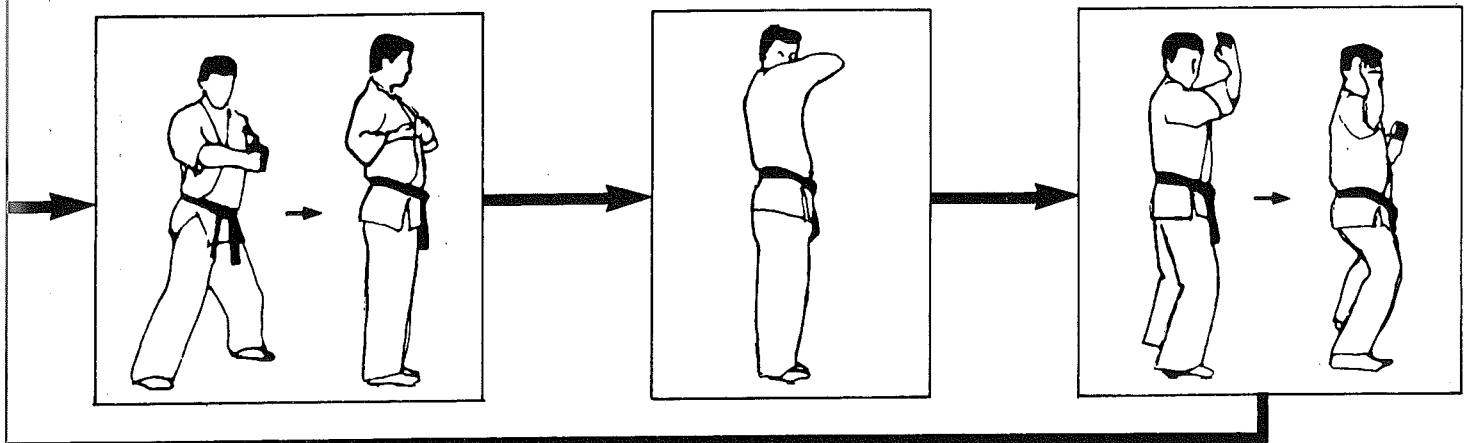
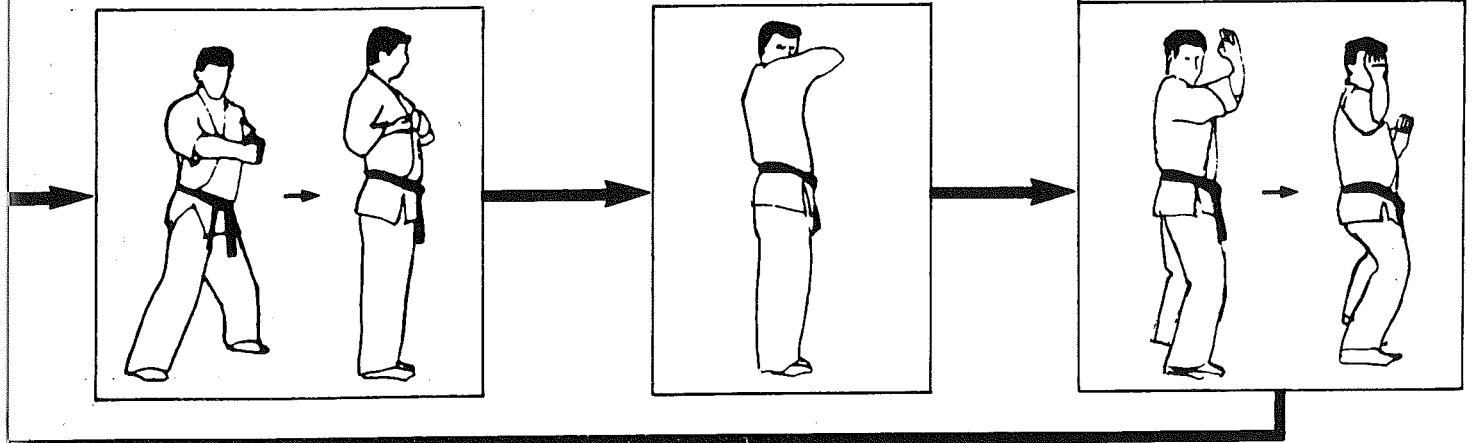


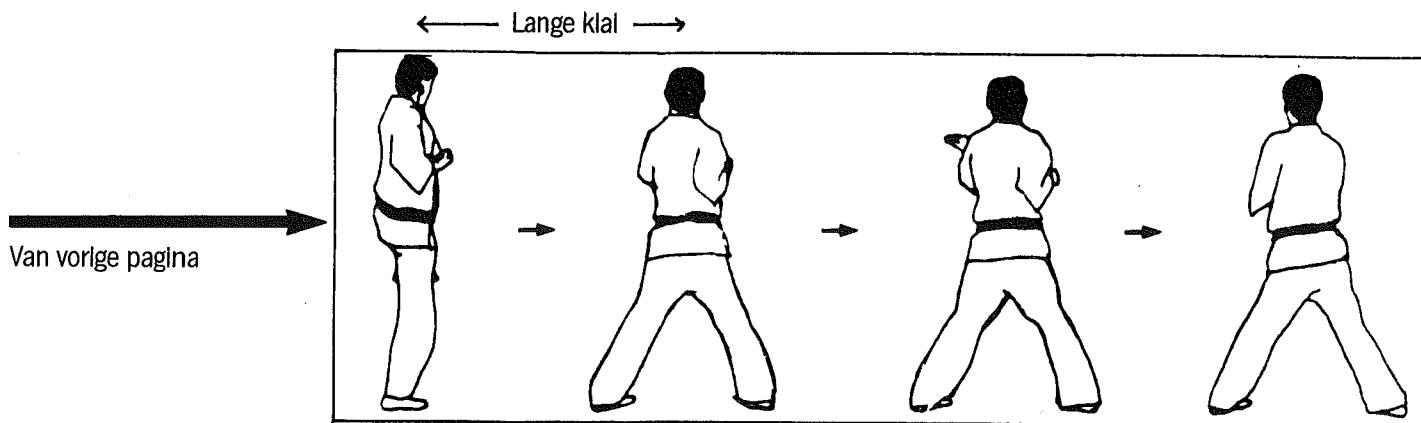
# SAIHA



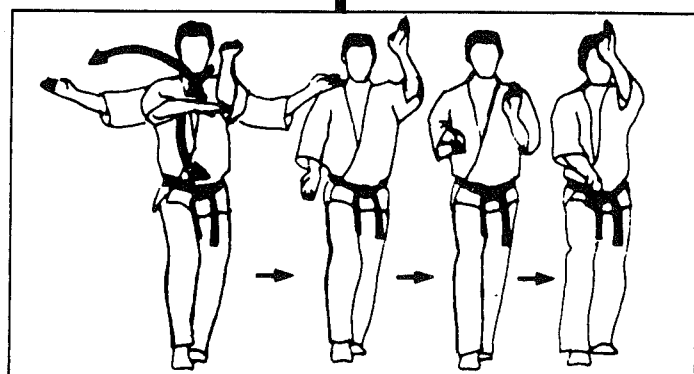
BEGIN







## SAIHA (vervolg)



### Enkele termen in Karate:

Ago	- Kin
Aka	- Rood
Ariga	- Dank U
Atama	- Hoofd
Chudan	- Midden
Chusoko	- Bal v.d. voet
Dojo	- Oefenzaal
Geri	- Schop
Gin	- Kruis
Hai	- Ja
Haisoko	- Wreef
Hajime	- Begin
Hidari	- Links
Hiji	- Elleboog
Hiza	- Knie
Jame	- Stop
Jodan	- Hoog
Kagato	- Hiel
Kara	- Leeg
Kihon	- Basis
Koken	- Pols
Kubi	- Nek
Kuro	- Zwart
Mae	- Voorwaarts
Mawashi	- Rond/Cirkel
Mawatte	- Draaien
Migi	- Rechts
Mokuso	- Ogen dicht
Mugorei	- Zonder tellen

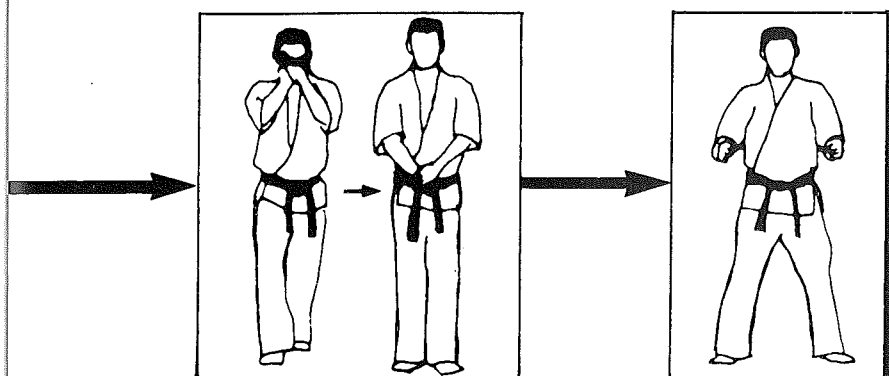
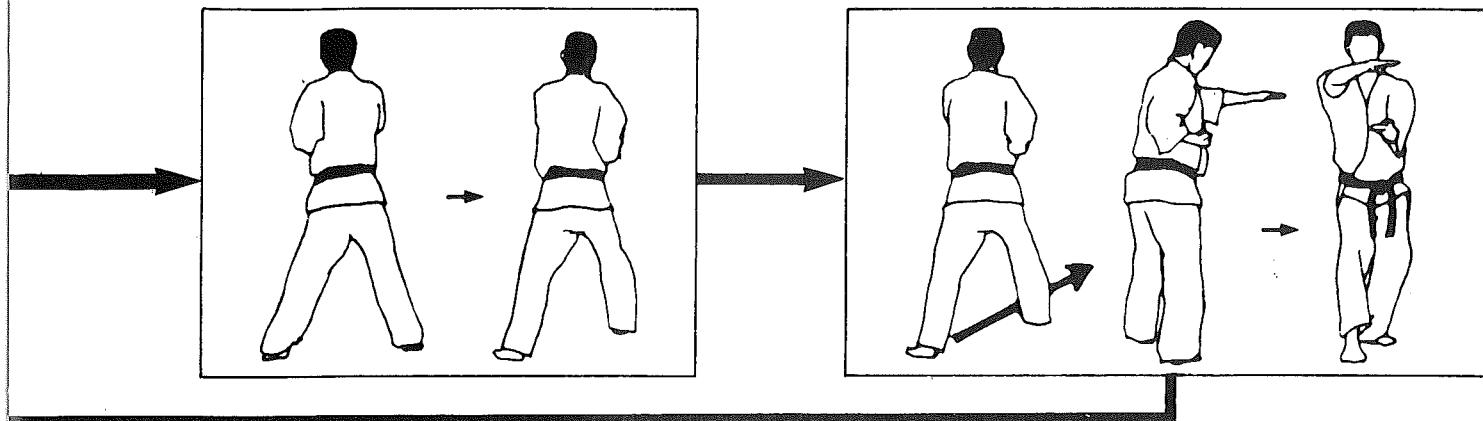
Nukite	- Vingersteek
Obi	- Band
Oesh	- Budogroet
Rei	- Buig
Seiken	- Vuist
Sempai	- Oudere in rang
Sensei	- Leraar
Shiai	- Wedstrijd
Shihan	- Hoofdleraar
Shinden	- Budotempel
Shiro	- Wit
Szeeza	- Knieënzit
Te	- Hand
Tsuki	- Stoot
Uke	- Wering
Ushiro	- Achterwaarts
Yoko	- Zijwaarts
Yubi	- Vinger

### Tellen:

ichi	- 1
ni	- 2
san	- 3
shi	- 4
go	- 5
roku	- 6
shichi	- 7
hachi	- 8
ku	- 9
ju	- 10

### Japanse commando's die in de Dojo worden gebruikt

Shihan-ni-rei	- buig naar de hoofd-instructeur (Go-dan en hoger)
Sensei-ni-rei	- buig naar de instructeur (Sandan en yon-dan)
Sempei-ni-rei	- buig naar de meerdere (Shodan en Nidan)



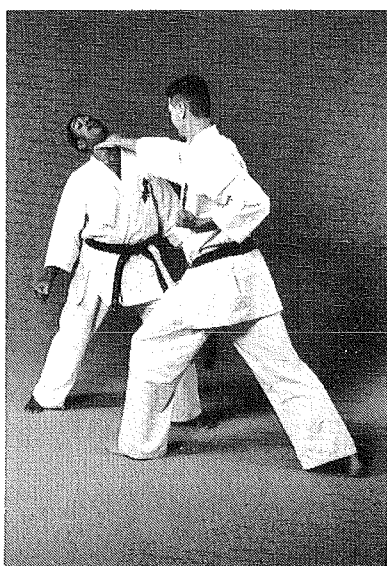
EINDE



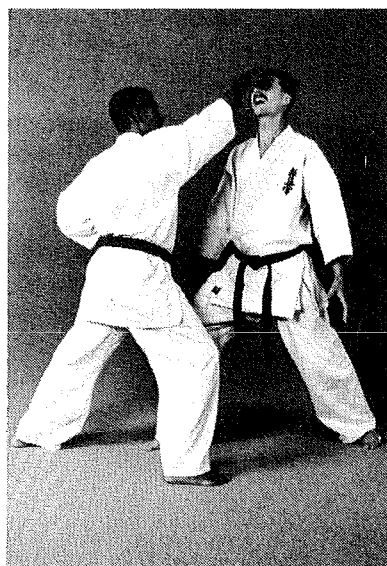
Loek Hollander met  
Shuto - sakotsu - uchi

## Exameneis 2e dan

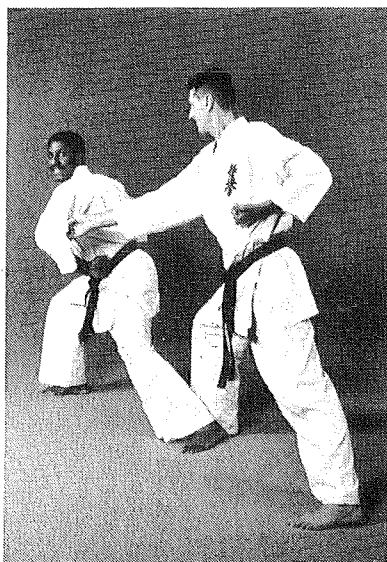
1. Alle eisen tot en met 1e dan.
2. Stoten en slagen: toho-uchi; keiko-uchi.
3. Weringen: hiji-uke-chudan; gedan-shotei-morote-uke; gedan-shuto-morote-uke.
4. Schoppen: tobi-ushiro-geri; tobi-ushiro-mawashi-geri; tobi-mawashi-geri; age-kagato-ushiro-geri.
5. Kata: kanku-dai; gekesai-sho; seëchin en pinan-sonochi-ura.
6. Jiju-kumite: minimaal 35 partijen van 2 minuten full-contact-karate.
7. Tamesi-wara: minimaal 4 technieken.
8. 90 x opdrukken op vuisten in voorligsteun.  
20 x opdrukken op resp. 2, 3 en 5 vingers van elke hand in voorligsteun.  
150 x zit/lig buikspieroefeningen met dubbele draai.  
100 x squat.
9. De kandidaat moet ervaring hebben in Nationale en Internationale full-contact-karate wedstrijden.
10. De kandidaat dient in het bezit te zijn van scheidsrechterlicentie B en een geldig EHBO diploma.



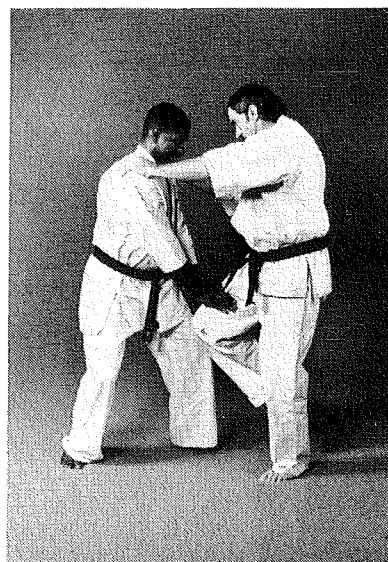
Toho - uchi



Keiko - uchi



Hiji - uke - chudan



Gedan - shotei - morote - uke