

# Syllabus Kihon



新極真會



## Inhoud

Voorwoord .....	6
Belgian Karate Organisation Shinkyokushin .....	6
Mas Oyama.....	7
De grondlegger van het kyokushin karate.....	7
Geschiedenis en ontstaan shinkyokushin .....	8
Shin Kyokushin Kai Karate .....	9
Het Uiterste .....	9
De Waarheid .....	9
Samenwerking .....	9
Dojo Kun / Dojo eed .....	10
Opgroeten .....	10
Aanspreektitels.....	11
Senpai .....	11
Sensei.....	11
Shihan .....	11
Hanshi .....	11
Kancho .....	11
Dojo etiquette .....	11
Terminologie .....	12
Het Knopen van de obi (gordel) .....	13
Japanse Telling .....	15
Hoogtes .....	15
Oi tsuki en gyaku tsuki.....	16
Been- en voettechnieken .....	16
Handtechnieken .....	17
Standen .....	18
Oranje gordel.....	20
10 <sup>de</sup> kyu .....	20
Oranje gordel met streep.....	24
9ste kyu.....	24
Blauwe gordel.....	28
8ste kyu.....	28
Blauwe gordel met streep .....	32

7ste kyu.....	32
Gele gordel .....	36
6de kyu .....	36
Gele gordel met streep .....	40
5de kyu .....	40
Groene Gordel.....	44
4de kyu .....	44
Groene Gordel met streep .....	48
3de kyu .....	48
Bruine Gordel .....	52
2de kyu .....	52
Bruine Gordel met streep .....	56
1ste kyu.....	56
Zwarte Gordel.....	60
1ste Dan – Shodan .....	60
Aanvullende exameneisen Shodan .....	61
Zwarte Gordel.....	66
2de Dan – Nidan .....	66
Aanvullende exameneisen Nidan .....	67
Zwarte Gordel.....	70
3de Dan – Sandan .....	70
Aanvullende exameneisen Sandan.....	70
Aanvullende exameneisen Yondan .....	71
Aanvullende exameneisen Godan – 5 <sup>e</sup> Dan .....	72
Aanvullende exameneisen Rokudan – 6 <sup>e</sup> Dan.....	73
Aanvullende exameneisen Nanadan – 7 <sup>e</sup> Dan.....	73
Basisvoorwaarden .....	74
Schriftelijk examen .....	74
Kandidaat-omstandigheden.....	74
Timing tussen de examens .....	74
Algemene informatie voor Sensei en specifiek voor Shihan kandidaten .....	74
Nationaal en internationaal .....	75
Bronnen .....	77
Copyright .....	77





## **Voorwoord**

Deze syllabus is gemaakt om een duidelijk overzicht te bieden van de technieken die moeten beheerst worden om een hogere graad te behalen. Deze syllabus omvat algemene informatie betreffende de oefenstof die gekend moet zijn.

Ter verduidelijking zijn er prenten en foto's toegevoegd. Denk eraan deze syllabus is enkel een ondersteuning, en oefenmiddel om de technieken die je krijgt aangeleerd in de club beter onder de knie te krijgen en ze te kunnen overlopen ook buiten de club.

## **Belgian Karate Organisation Shinkyokushin**

"Is karate een vechtsport of een vechtkunst?" wordt ons wel eens gevraagd aan het begin van een interessante discussie. Naar onze mening wordt dit vraagstuk perfect beantwoord tijdens het beoefenen van karate. Als Belgische Karate Organisatie Shinkyokushin proberen we immers de karatesport die voor onze leden een gezond, sterk en getraind lichaam zal bieden te verheffen tot een ware kunst die voor menig deelnemer meer kan betekenen dan een bezigheid of vrijetijdsbesteding.

Fullcontact Shinkyokushin karate wordt vanuit onze organisatie aangereikt als een manier van leven. Onze karateka's zoeken dankzij hun passie energie en evenwicht in hun relaties, activiteiten en in zichzelf. Ieder van ons heeft de vrijheid om te bepalen waar de sport eindigt en de kunst begint. En meer nog, niet enkel het vechten of kumite staat centraal, karate biedt een aantal boeiende facetten waaronder kata en kihon die elkeen op zijn niveau kan ontdekken en bestuderen.

Dankzij karate kunnen we mensen en clubs samenbrengen die enerzijds gezond willen trainen en anderzijds net iets meer verwachten bij hun fysieke oefeningen. Aandacht voor spirit, innerlijke energie evenals persoonlijkheid, doorzettingsvermogen en plezier zijn ook belangrijk.

# Mas Oyama

## De grondlegger van het kyokushin karate

**Masutatsu Oyama** (Korea, 27 juli 1923 - Tokio, 26 april 1994) is de grondlegger van de grootste karate organisatie, namelijk kyokushin karate. Mas Oyama heeft er zijn levenswerk van gemaakt om de ultieme gevechtstijl te creëren met onze huidige sport als resultaat.

### Een vroeg begin

Masutatsu Oyama is al zeer vroeg begonnen met gevechtssport, namelijk op zijn 12 jaar startte hij met kempo in Korea. Later, na zijn immigratie naar Japan is hij overgeschakeld naar judo en boksen. Op een dag ontmoette hij een paar studenten die bezig waren met het beoefenen van Okinawaans karate. Hij raakte hier zo door geïnteresseerd, dat hij ging trainen in de dojo van Gichin Funakoshi in de Takoshoku Universiteit.

De vooruitgang die hij bereikte dankzij zijn trainingen was zo goed dat hij op zeventienjarige leeftijd slaagde voor Nidan. Op twintigjarige leeftijd trad hij in bij het Japanse Keizerlijke Leger, hij was nu reeds Yondan.

### So Nei Chu

Het verlies van Japan en het gebrek aan arbeid werd Mas Oyama teveel, die bijna wanhopig was. Gelukkig voor hem kwam So Nei Chu in zijn leven. Meester So, een mede-Koreaan (uit Oyama's eigen provincie) woonde ook in Japan, en was de hoogste autoriteit betreft het Goju Ryu in Japan. Hij was wel bekend om zijn fysieke en spirituele kracht. Het was hij die Oyama heeft aangemoedigd om zijn leven aan de Martial Arts te wijden. Ook was hij degene die Oyama heeft aangeraden om de wereld voor drie jaar achter zich te laten, waarin hij zijn geest en lichaam trainde.

### De Bergtraining

Toen Mas Oyama 23 jaar oud was ging hij geïnspireerd door het boek 'Musashi' naar de berg Minobu in gezelschap van een van zijn studenten Yashiro, om zich daar zowel fysiek als mentaal te ontwikkelen en op te trainen. Echter verliet Yashiro, Oyama na zes maanden. Oyama was geïsoleerd en eenzaam, maar heeft door volharding en doorzettingsvermogen nog 8 maanden doorgebracht op de berg. Na 14 maanden keerde Oyama terug naar de beschaving, hij slaagde erin om de sterkste karateka van Japan te worden en eenieder te laten zien wat de kracht van budo inhoudt.



## Geschiedenis en ontstaan shinkyokushin

Shinkyokushin Karate bestaat sinds 2003, en is ontstaan vanuit het Kyokushin karate. Het full-contact Kyokushin karate is op zijn beurt, sinds 1953, weer een afgeleide van de traditionele karate stijlen.

Het gaat te ver om te stellen dat het ongewapende vechten is ontstaan in Japan, maar de huidige etiquette, benamingen van technieken en kleding zijn wel uit Japan afkomstig. De wortels van het huidige karate zijn te herleiden naar Chinese Shaolin monniken die zich bekwaamden in Kempo om zich tijdens hun reizen te kunnen verdedigen. Tijdens deze reizen deden zij ook de zuid Japanse Ryukyu eilanden aan, het tegenwoordige Okinawa en van daaruit verspreidde karate zich over Japan. Oorspronkelijk betekende "karate" 'Techniek van de Chinese Hand' maar door een kleine aanpassing in de caligrafie is dit verbasterd tot 'Techniek van de Lege Hand', duidend op de ongewapende manier - met lege handen - van vechten.

Begin jaren 1900 was het in Japan, op last van de keizer, verboden om wapens bij zich te dragen. Dit is één van de redenen dat het Japanse volk zich bekwaamde in methodes van ongewapend vechten en verdedigen, waarvan Judo, Jui Jitsu en Karate de bekendste vormen zijn.

Jigori Kano, de grondlegger van het Judo, ontwikkelde een lessysteem waarbij Judo aan grotere groepen op klassikale wijze gedoceerd en getraind kon worden, inclusief het bekende bandensysteem. Op dit lessysteem baseerde Gichin Funakoshi in de jaren 1920 het Shotokan Karate, waarmee Funakoshi als de grondlegger van het moderne karate gezien mag worden. Bijna 100 jaar later is aan dit systeem van Kihon, Kata en Kumite in de basis niets veranderd. Vanuit het Shotokan systeem zijn vele karate systemen en stijlen afgeleid, zoals bijvoorbeeld: Shukokai, Wado Ryu, Goju ryu, Shotokai en Kyokushin.

De grondlegger van het Kyokushin Karate is Masutatsu (Mas) Oyama. De Koreaan Oyama kwam al jong in aanraking met diverse vechtsporten en vertrok als 15 jarige jongen naar Japan voor een opleiding als (gevechts)piloot. In Japan bekwaamde hij zich verder in diverse vechstijlen totdat hij in 1938 gegrepen werd door karate en ging trainen in de dojo van Funakoshi.

Na twee perioden van afzondering in de Japanse bergen, om zich mentaal en fysiek te verbeteren in het karate, startte Oyama in 1953 zijn eigen dojo. In deze dojo werd het kumite (vechten) serieus beoefend, in tegenstelling tot de scholen van Funakoshi die meende dat het voldoende was om alleen kata's te beoefenen om jezelf te effectief te kunnen verdedigen. Vanuit dit verschil ontwikkelde Oyama zijn eigen karate-stijl, het 'Kyokushin karate' wat zich wereldwijd verspreidde tot één van de grootste gevechtscunde-organisaties ter wereld.

Na de dood van Oyama in 1994 ontstaan er meningsverschillen over zijn nalatenschap en valt het wereldwijde IKO bolwerk uit één. Aanvankelijk in 2 grote groepen; IKO1 met Matsui als voorzitter en IKO2 met Midori. In de jaren daarna ontstaan er nog meer grotere en kleinere IKO organisaties. Om zich in dit woud van IKO's te onderscheiden introduceert de groep van Midori in 2003 het Shinkyokushin karate. De voorvoeging "Shin" impliceert 'Nieuw', duidend op de nieuwe weg die het Kyokushin karate is ingeslagen en de nieuwe democratische manier van besturen van een wereld organisatie.

In België sluiten, na de dood van Oyama, shihan Michel Martin zich aan bij de WKO groep van Kenji Midori. In 2003 resulteert dit in de officiële oprichting van de BKOS.

# Shin Kyokushin Kai Karate

## Het Uiterste

Karate is een vechtsport. Als je wilt leren vechten moet je dat leren door te vechten. Met andere woorden, wie wil leren zwemmen, moet echt het water in. Mas Oyama (zie levensverhaal Mas Oyama) zag het begrip “vechten” erg breed. Vechten kan je ook om iets te bereiken, een baan, een diploma, en zo verder. Het komt er vooral op neer dat er sprake moet zijn van volharding en doorzettingsvermogen. De discipline om de juiste weg te blijven bewandelen, zelfs bij grote tegenslagen. Het bewandelen van het “Kyokushinpad” is een moeilijke, harde en vooral confronterende weg. Het grootste gevecht lever je achteraf gezien tegen jezelf. Vandaag overwin je wat je gisteren was en morgen overwin je wat je vandaag bent, zonder dat vooraf te beseffen!

## De Waarheid

Zijn systeem karate wordt “Full-Contact” genoemd. Er zijn in Japan uitstekende manieren ontwikkeld om het aan te leren. De beginner wordt er als het ware mee opgevoed. Eerst moet de basis worden geleerd. Een wereld bekende uitspraak van Mas. Oyama was dan ook: “To fight well, basic techniques have to be mastered”. In een echt gevecht zal je aanvaller je echt voor de volle 100% willen raken. Dan is het geen spel, geen vorm, en zeker geen stoeipartij. Dan weet je wat het is om een trap in je maag te krijgen. Als je dit nooit hebt meegemaakt, nooit de ervaring hebt gehad, is dit een grote shock als je dit overkomt. Dit is de reden waarom er “volgens de waarheid” wordt getraind.

## Samenwerking

Als je alleen ergens voor staat, zal je het dus ook alleen moeten opknappen. Maar hoe kom je tot zoiets. Door samen te werken met anderen ben je tot veel meer in staat dan alleen. Vooral in een leerproces worden de zwakkeren als het ware “meegezogen” door de sterkeren. Zo lever je prestaties die je, als je alleen zou zijn, nooit had kunnen bereiken. Maar ook door respect te hebben voor anderen ben je beter in staat om met elkaar samen te werken. Door met elkaar en van elkaar te leren. Dit geldt niet alleen in een dojo maar ook daarbuiten. Door met anderen te hebben samengewerkt kun je als je er tóch alleen voor komt te staan, betere resultaten behalen.



## Dojo Kun / Dojo eed

# 新極真会 道場訓 DOJO KUN

**We will train our hearts and bodies for a firm unshaking spirit**

一、吾々は心身を錬磨し、確固不拔の心技を極めること  
Hitotsu, ware ware wa, shinshin o renmashi kakko fubatsu no shingi o kiwameru koto

**We will pursue the true meaning of the Martial Way, so that in time our senses may be alert**

一、吾々は武の神髄を極め、機に発し感に敏なること  
Hitotsu, ware ware wa, bu no shinzui o kiwame, ki ni hasshi, kan ni bin naru koto

**With true vigor, we will seek to cultivate a spirit of self-denial**

一、吾々は質実剛健を以て、克己の精神を涵養すること  
Hitotsu, ware ware wa, shitsujitsu goken o mot-te, jiko no seishin o kanyo suru koto

**We will observe the rules of courtesy, respect our superiors and refrain from violence**

一、吾々は礼節を重んじ、長上を敬し粗暴の振舞ひを慎むこと  
Hitotsu, ware ware wa, reisei o omonji, chojo o keishi, sobo no furumai o tsutsushimu koto

**We will follow our religious principles and never forget the true virtue of humility**

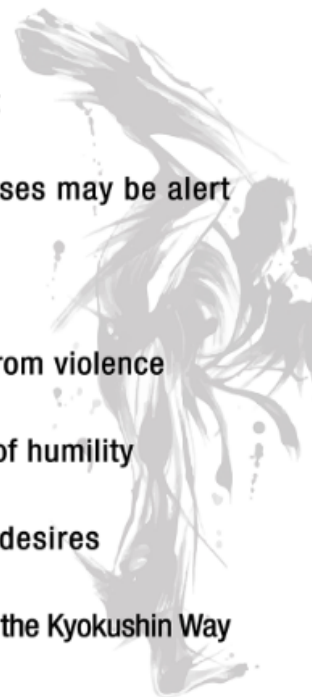
一、吾々は神仏を尊び、謙讓の美德を忘れざること  
Hitotsu, ware ware wa, shinbutsu o totobi, kenjo no bitoku o wasurezaru koto

**We will look upwards to wisdom and strength, not seeking other desires**

一、吾々は智性と体力とを向上させ、事に望んで過たざること  
Hitotsu, ware ware wa, chisei to tairyoku to o kojo sase, koto ni nozonde ayamatazaru koto

**All our lives, through the discipline of karate, we will seek to fulfill the true meaning of the Kyokushin Way**

一、吾々は生涯の修行を空手の道に通じ、極真の道を全うすること  
Hitotsu, ware ware wa, shogai no shugyo o karate no michi ni tsuji, Kyokushin no michi o mat-to suru koto



## Opgroeten

Japans	Nederlands
Shinzen Ni Rei	Groeten naar de karate grootmeesters.
Sosai Ni Rei	Groeten naar de oprichter/grootmeester van Kyokushin Mas Oyama.
Mokuso	Ogen sluiten.
Mokuso Yame	Ogen openen.
Shihan Ni Rei	Groeten naar de 5 <sup>de</sup> en 6 <sup>de</sup> dan's (shihan).
Sensei Ni Rei	Groeten naar de 3 <sup>de</sup> en 4 <sup>de</sup> dan's (sensei).
Senpai Ni Rei	Groeten naar de 1 <sup>ste</sup> en 2 <sup>de</sup> dan's (senpai) of naar de hoogste band in de club die de les geeft.
Otagai Ni Rei	Groeten naar elkaar.

## Aanspreektitels

### Senpai

Senpai is de hoogst aanwezige kleurband Kyu-graad in de dojo (bij een les met bv alleen groene gordels is diegene met de oudste graad of de oudste in leeftijd de senpai) Senpai is letterlijk vertaald leraar, iemand met een zwarte band 1ste dan (shodan) of 2de dan (nidan).

### Sensei

Sensei is letterlijk vertaald meester, iemand met een zwarte band 3de dan (sandan) of 4de dan (yondan).

### Shihan

Shihan is letterlijk vertaald grootmeester, dit ben je vanaf rokudan of 5de dan.

### Hanshi

Hanshi is letterlijk vertaald doctor of professor, dit ben je vanaf hachidan of 8ste dan tot en met kudan of 9de dan.

### Kancho

Kancho is een titel die aanduidt dat iemand de uitvinder is van een eigen stijl, meestal erkend in alle landen en de Japanse Federatie, meestal een zwarte band 10de dan (judan).

## Dojo etiquette

- Wanneer je de dojo betreed of verlaat groet men door een buiging te maken met het aangezicht naar de dojo en OSU te zeggen. Zo toon je respect voor de dojo en iedereen in de dojo aanwezig.
- Wanneer men te laat is zet men zich aan de zijkant van de dojo in seiza met je aangezicht naar de buitendeur. Wanneer de lesgever teken doet sta je op en groet je naar alle lesgevers. Hierna sluit je aan in de les door jezelf achteraan in het blok bij te zetten.
- Er mag niet zomaar gegeten of gedronken worden in de dojo. Drinken kan als de lesgever hier toestemming voor geeft.
- Wanneer er iets gevraagd wordt doe je dit zo snel mogelijk. (bv: bescherming aan doen)
- Voor het starten van een oefening wacht je op het teken van de lesgevers.
- Spreek de lesgevers steeds aan met de correcte titel.
- Nagels dienen kort te worden gehouden om zo de veiligheid te garanderen.
- Er mogen geen sieraden, piercings of dergelijke gedragen worden tijdens de training.
- We verwachten dat iedereen ten allen tijden zijn uiterste best doet.

## Terminologie

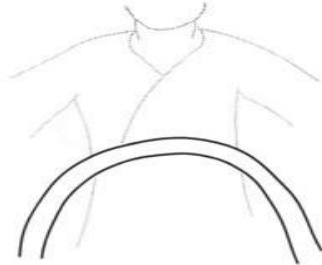
Migi	Rechts	Kamaete	Gevechtshouding
Hidari	Links	Ippon kumite	Eenstapsgevecht
Mae	Voorwaarts	Sanbon kumite	Driestapsgevecht
Ushiro	Achterwaarts	Kumite	Vrij gevecht
Mawate	Draaien	Kata	Stijloefening
Hantai	Wisselen	Kihon	Basistechnieken

Yoi	Klaar	Kiai	Schreeuw
Hajime	Start	Rei	Buig
Naore	Terug gaan	Osu	Groet
Yame	Stop	Kime	Inzet
Yasume	Rust	Ki	Energie
Mogore	Eigen tel	Ibuki/nogare	Ademhalingsoefening

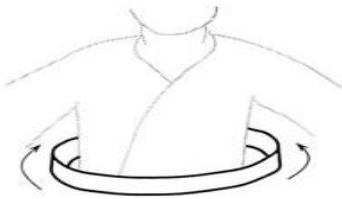
Ago	Rijzend	Age	Opwaarts
Ashi barai	Voetveeg	Juji	Gekruist
Ate	Stoot	Kakato	Hiel
Barai	Blok	Kake	Gehoekt
Chusoku	Bal van de voet	Kin	Kruis
Dachi	Stand	Koken	Pols
Empi	Elleboog	Kubi	Keel
Ganmen	Aangezicht	Mawashi	Draaiend
Geri	Trap	Mokuso	Meditatie
Gyaku	Tegengestelde kant	Oi	Zelfde kant/meegaand
Haishu	Rugzijde	Morote	Dubbel
Haisoku	Wreef	Nukite	Hand
Haito	Duimzijde	Oroshi	Dalend
Hiji	Elleboog	Sayu	Zijdelinks
Hiza	Knie	Seiken	Vuist
Hizo	Laag	Shita	Lager
Shotei	Handpalm	Shuto	Meskant hand
Sokuto	Meskant voet	Soto	Buiten naar binnen
Sune	Scheenbeen	Teisoku	Binnenkant voet
Tetsui	Hamervuist	Tobi	Vliegend
Tsuki	Stoot	Uchi	Slag
Uke	Blok	Ura ken	Omgekeerde vuist
Yoko	Zijwaarts	Waza	Techniek

Aka	Rood	Shiro	Wit
Ippon	Volledig punt	Waza ari	Half punt
Chui ichi	Eerste waarschuwing	Chui ni	Tweede waarschuwing
Genten	Strafpunt	Shikkaku	Uitsluiting
Hantai	Beslissing	Hiki wake	Gelijk

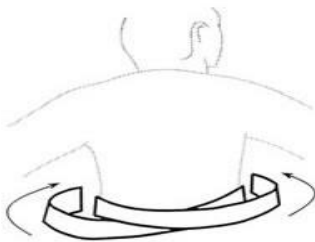
## Het Knopen van de obi (gordel)



Vouw de band in tweeën met de uiteinden samen om het midden van je band te vinden. Plaats vervolgens het midden van de band op de buik net onder de navel.



Trek de band om je buik achter je rug.



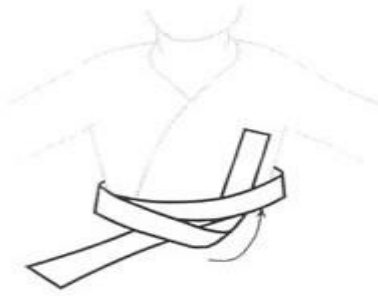
Achter je rug, pak je nu de band aan je rechter kant en kruis deze onder de band die van je linker zijde komt. Trek beide uiteinden nu weer voor het midden je buik, zo dat het uiteinde dat nu aan je linkerzijde is onderlangs naar voren komt en het uiteinde aan je rechterzijde bovenlangs.



Zorg nu dat de band overal goed om je middel heen zit. De band mag niet gedraaid zitten en mag nergens kruisen.



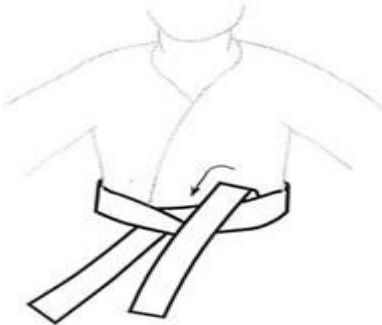
Kruis nu het rechter uiteinde over het linker.



Duw nu het rechter uiteinde onder het linker uiteinde en het deel van de band dat al om je buik zat door omhoog.



Trek deze eerste knoop nu goed aan.

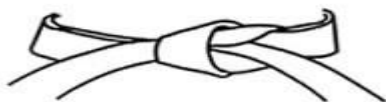


Pak nu het bovenste uiteinde van de band (nu ook aan de linker zijde) en buig het over het rechter uiteinde naar beneden.



Haal nu het rechter uiteinde onder het linker uiteinde door het gat (dat nu is ontstaan tussen de eerste knoop en het linker uiteinde) omhoog om de tweede knoop te maken.

Trek ook deze (tweede) knoop nu goed aan en zorg dat beide uiteinden even lang zijn.



Als de aanwijzingen goed gevolgd zijn en de knoop is dus goed gelegd, dan moet de (buitenste) knoop een pijlvorm hebben die met de punt naar rechts wijst en beide uiteinden zijn nu even lang.

## Japanse Telling

Tel	Japanse tel	Japanse kanji teken	Uitspraak
1	Ichi	一	letsj
2	Ni	二	Nie
3	San	三	San
4	Shi	四	Sjie
5	Go	五	Go
6	Roku	六	Rok
7	Shichi	七	Sjiets
8	Hachi	八	Hatsj
9	Ku	九	Koe
10	Ju	十	Dzjoe

## Hoogtes

Jodan = Hoog ←

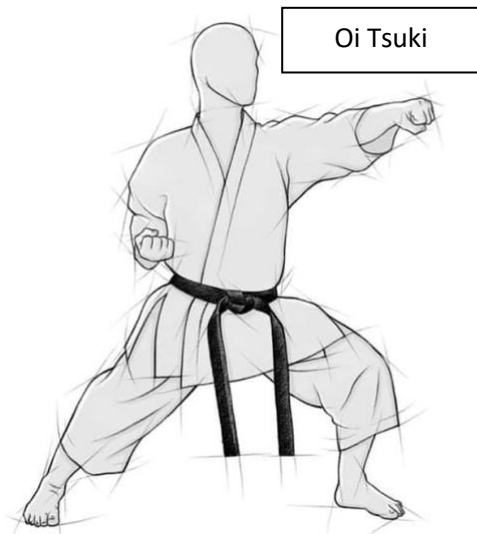
Chudan = Midden ←

Gedan = Laag ←

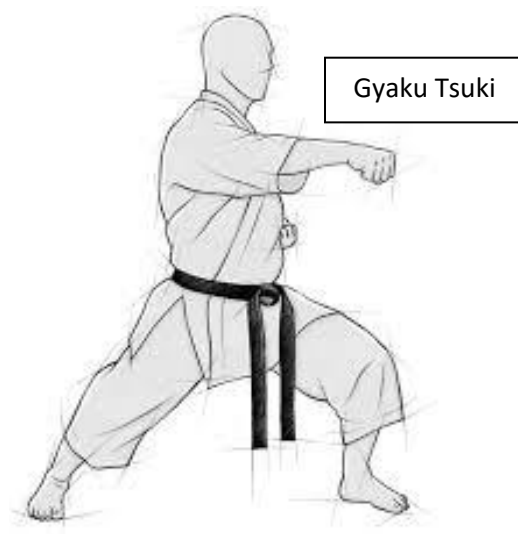




## Oi tsuki en gyaku tsuki



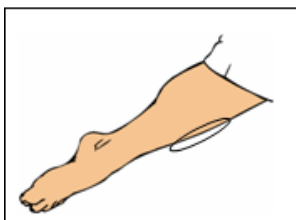
Stoten met dezelfde kant als waar het been  
vooraan staat.



Stoten met de tegenovergestelde kant, waar  
het been achteraan staat.

## Been- en voettechnieken

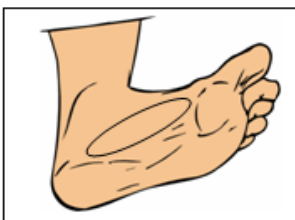
Sune



Chusoku



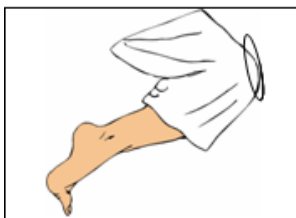
Heisoku



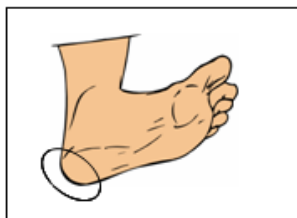
Sokuto



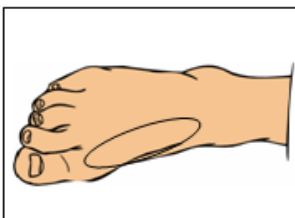
Hiza



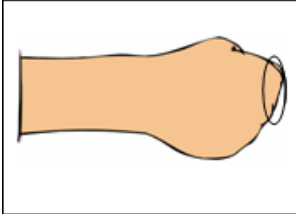
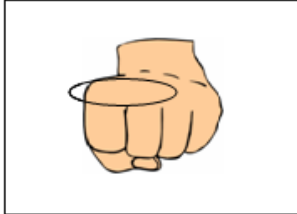
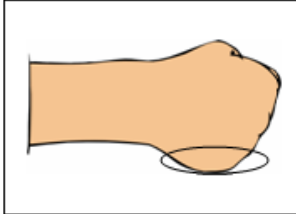
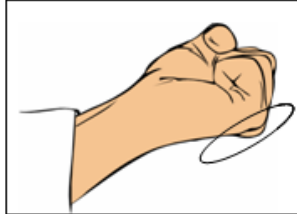
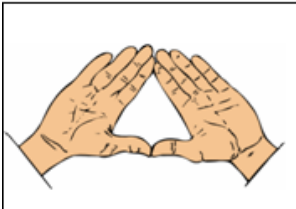
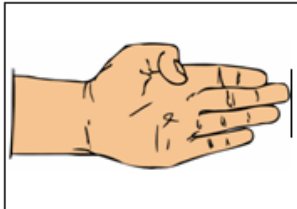
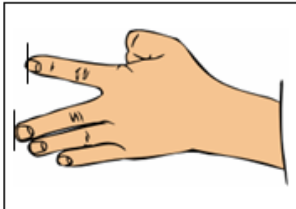

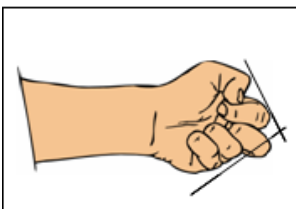
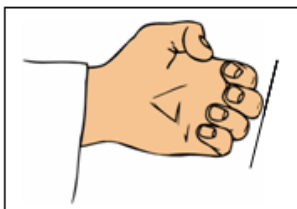
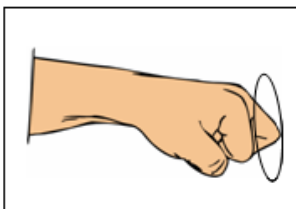
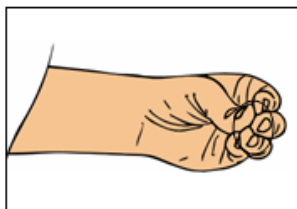



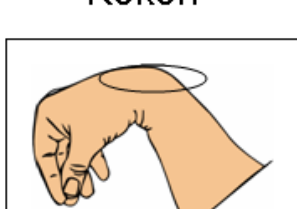
Kakato



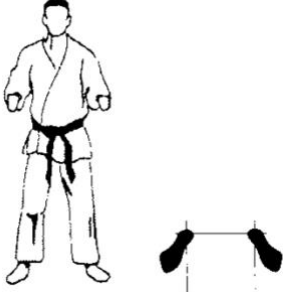
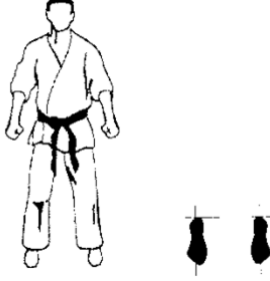
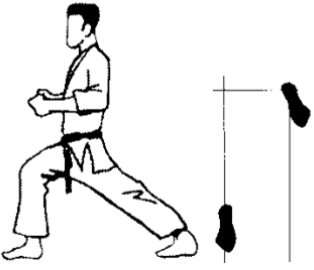
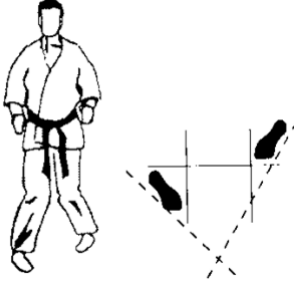
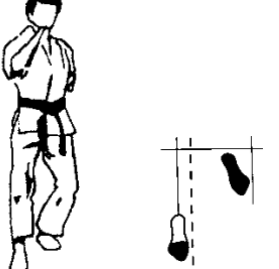
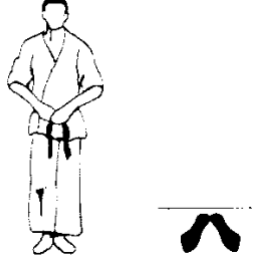
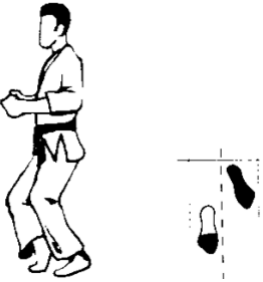
Teisoku

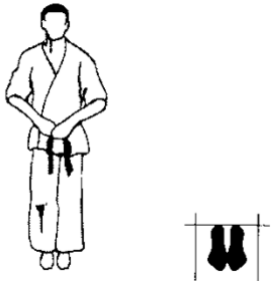
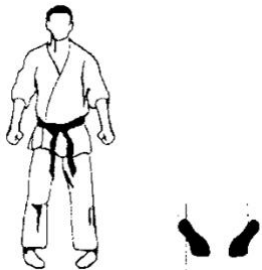
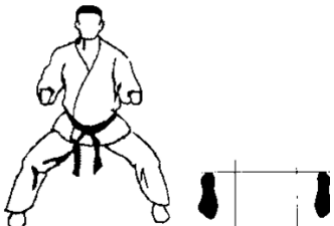
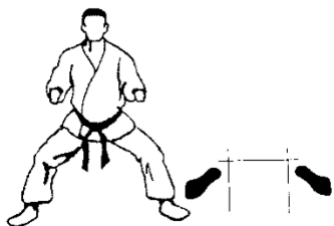
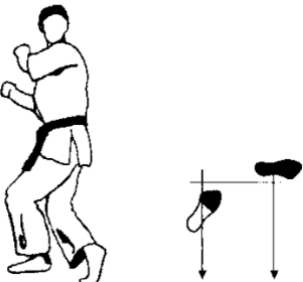

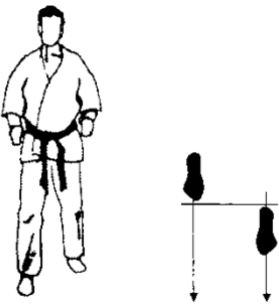



# Handtechnieken

<p>seiken</p> 	<p>seiken</p> 	<p>Tettsui</p> 	<p>Uraken</p> 
<p>Kanku</p> 	<p>Yohon nukite</p> 	<p>Nihon nukite</p> 	<p>Hiji</p> 
<p>Ryuto ken</p> 	<p>Hiraken</p> 	<p>Naka yubi ippon ken</p> 	<p>Keiko</p> 
<p>Shotei</p> 	<p>Shotei</p> 	<p>Shuto</p> 	<p>Koken</p> 

# Standen

Fudo Dachi	Yoi Dachi / Heiko Dachi
	
Zenkutsu Dachi	Sanchin Dachi
	
Kokutsu Dachi	Musubi Dachi
	
Neko Ashi Dachi	
	

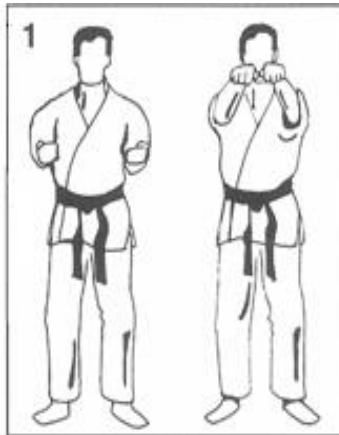
Heisoku Dachi	Uchi Hachi Dachi
	
Kiba Dachi	Shiko Dachi
	
Kake Dachi	Tsuru Ashi Dachi
	
Moro Ashi Dachi	Soshin Dachi
	

# Oranje gordel

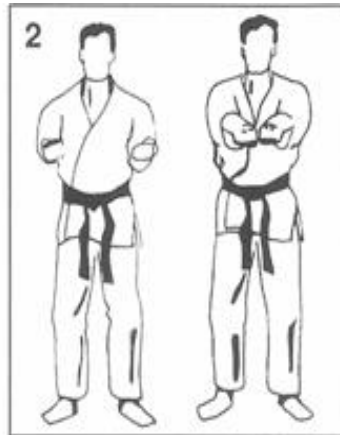
## 10<sup>de</sup> kyu

<b>Stoten</b>	<b>Blokken</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Seiken Oi Tsuki Jodan</li><li>• Seiken Oi Tsuki Chudan</li><li>• Seiken Oi Tsuki Gedan</li><li>• Seiken Morote Tsuki Jodan</li><li>• Seiken Morote Tsuki Chudan</li><li>• Seiken Morote Tsuki Gedan</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Seiken Jodan Uke</li><li>• Seiken Mae Gedan Barai</li></ul>
<b>Trappen</b>	<b>Standen</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Hiza Ganmen Geri</li><li>• Kin Geri</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fudo Dachii</li><li>• Yoi Dachii</li><li>• Zenkutsu Dachii</li></ul>
<b>Kata</b>	<b>Kumite</b>
/	/
<b>Conditie</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• 10 Push ups</li><li>• 10 Sit ups</li><li>• 10 Squads</li></ul>	
<b>Algemeen</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• De betekenis van Kyokushin</li><li>• Obi knopen</li><li>• Tellen tot 10 in het Japans</li><li>• Het correct op groeten</li></ul>	

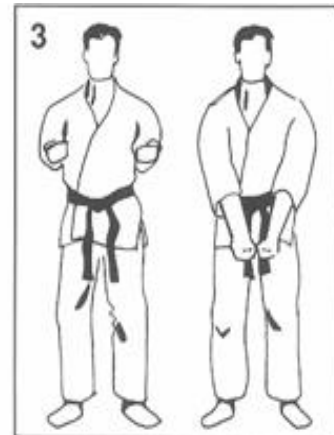
## Stoten



**Seiken Morote  
Tsuki Jodan**



**Seiken Morote  
Tsuki Chudan**



**Seiken Morote  
Tsuki Gedan**



**Seiken Oi  
Tsuki Jodan**



**Seiken Oi  
Tsuki Chudan**



**Seiken Oi  
Tsuki Gedan**

## Blokken



**Seiken Jodan  
Uke**



**Seiken Mae Gedan Barai**

## Trappen



**Hiza Ganmen Geri**



**Kin Geri**



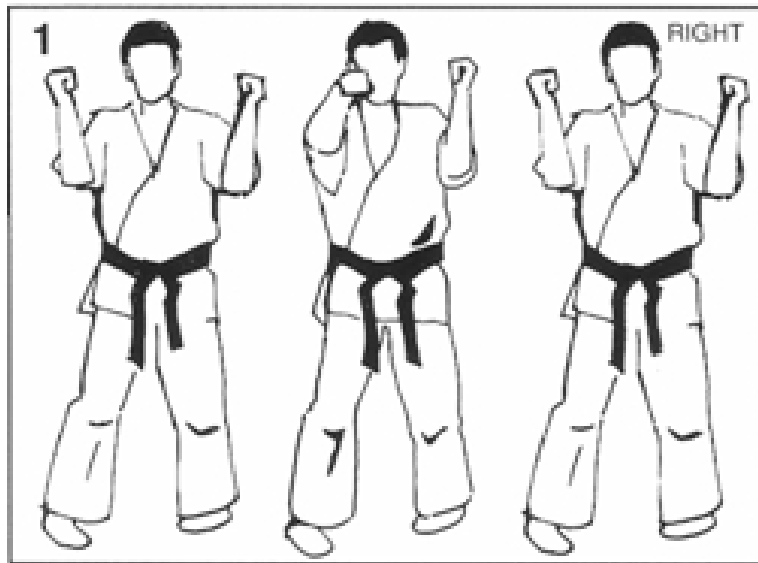


## Oranje gordel met streep

### 9ste kyu

<b>Stoten</b>	<b>Blokken</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Seiken Ago Uchi</li><li>• Seiken Gyaku Tsuki Jodan</li><li>• Seiken Gyaku Tsuki Chudan</li><li>• Seiken Gyaku Tsuki Gedan</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Seiken Uchi Uke</li><li>• Seiken Soto Uke</li></ul>
<b>Trappen</b>	<b>Standen</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Mae Geri Chudan Chusoku</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sanchin Dachi</li><li>• Kokutsu Dachi</li></ul>
<b>Kata</b>	<b>Kumite</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Taikyoku Kata Sono Ichi</li><li>• Taikyoku Kata Sono Ni</li></ul>	/
<b>Conditie</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• 15 Push ups</li><li>• 20 Sit ups</li><li>• 20 Squads</li></ul>	
<b>Algemeen</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• De geschiedenis van Kyokushin</li><li>• Nogare (ademhalingsoefening)</li></ul>	

## Stoten



Seiken Ago Uchi Jodan

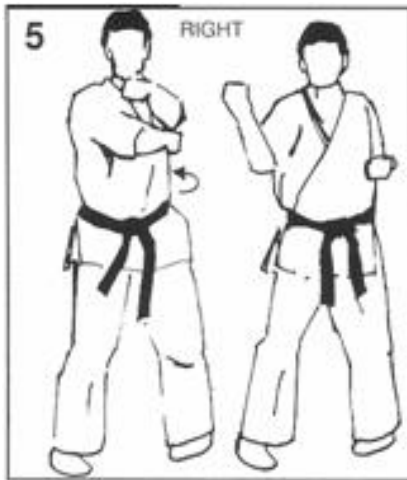


Seiken Jodan  
Gyaku Tsuki

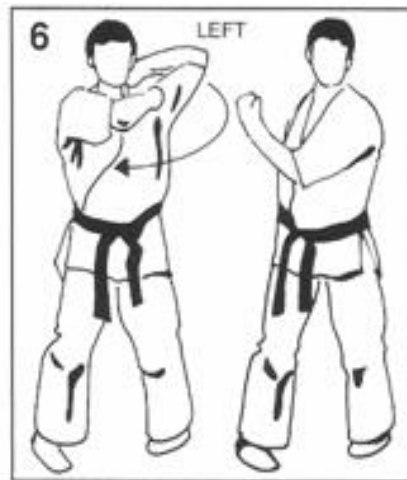
Seiken Chudan  
Gyaku Tsuki

Seiken Gedan  
Gyaku Tsuki

## Blokken



Seiken Uchi Uke



Seiken Soto Uke

## Trappen



**Chusoku**  
bal van de voet



**Chudan Mae Geri**  
**Chusoku**



## Blauwe gordel

### 8ste kyu

<b>Stoten</b>	<b>Blokken</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Jun Tsuki Jodan</li><li>• Jun Tsuki Chudan</li><li>• Jun Tsuki Gedan</li><li>• Tate Tsuki Jodan</li><li>• Tate Tsuki Chudan</li><li>• Tate Tsuki Gedan</li><li>• Shita Tsuki</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Seiken Morote Uchi Uke</li><li>• Seiken Uchi Uke Gedan Barai</li></ul>
<b>Trappen</b>	<b>Standen</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Mae Geri Jodan</li><li>• Ago Geri Jodan</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kiba Dachi</li><li>• Musubi Dachi</li></ul>
<b>Kata</b>	<b>Kumite</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Taikyoku Kata Sono San</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Jiyu Kumite (5 x 2 minuten)</li></ul>
<b>Conditie</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• 20 Push ups</li><li>• 30 Sit ups</li><li>• 30 Squads</li></ul>	

## Stoten



**Tate Tsuki  
Jodan**



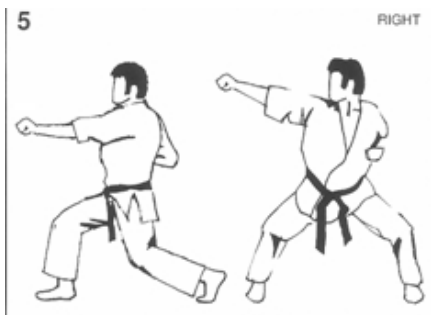
**Tate Tsuki  
Chudan**



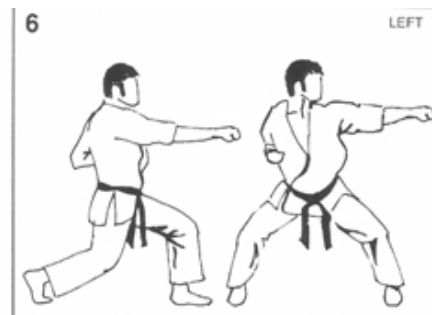
**Tate Tsuki  
Gedan**



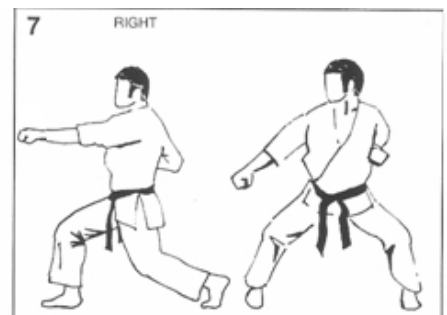
**Shita Tsuki**



**Jun Tsuki Jodan**

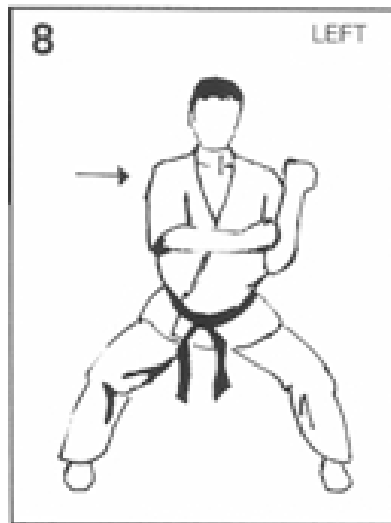


**Jun Tsuki Chudan**

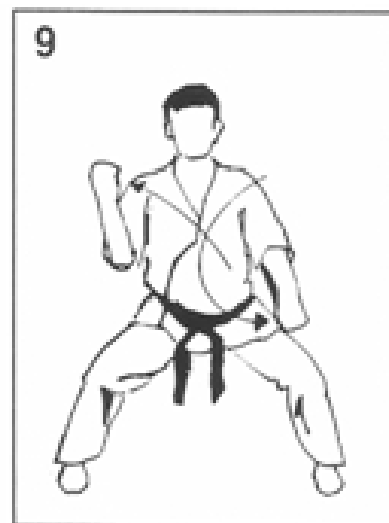


**Jun Tsuki Gedan**

## Blokken

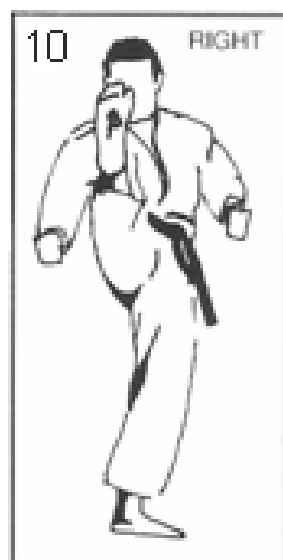


**Seiken Morote Uchi Uke**

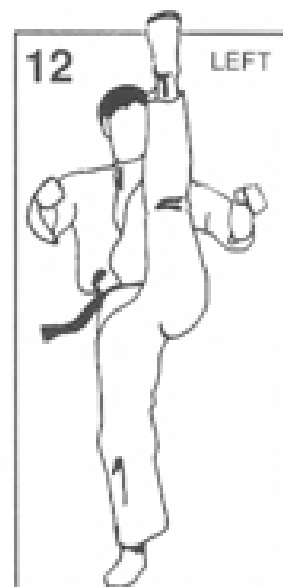


**Seiken Uchi Uke Gedan  
Barai**

## Trappen



**Jodan Mae Geri  
Chusoku**



**Ago Jodan Geri**



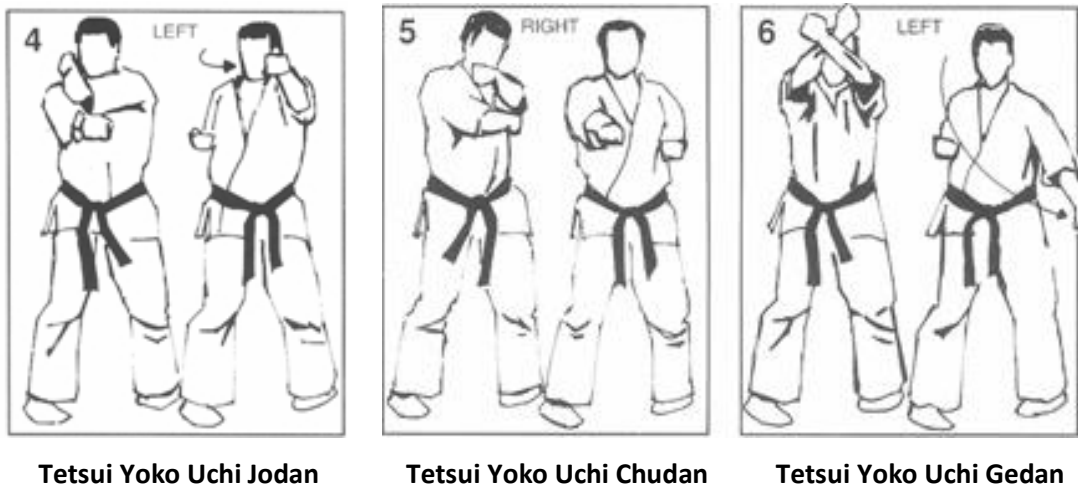
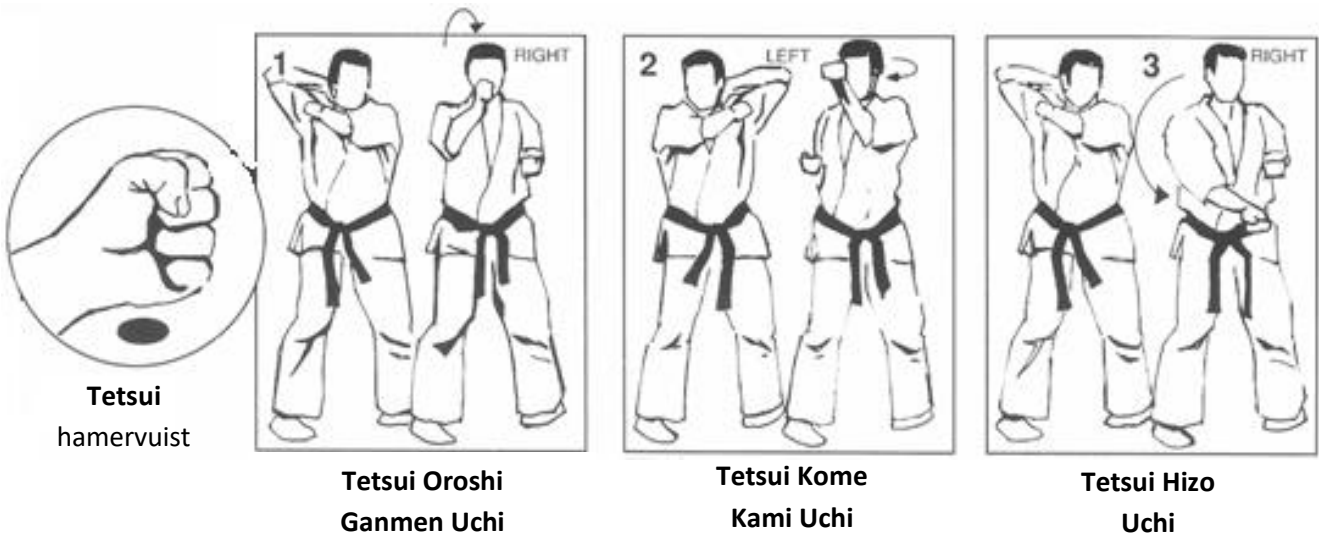


## Blauwe gordel met streep

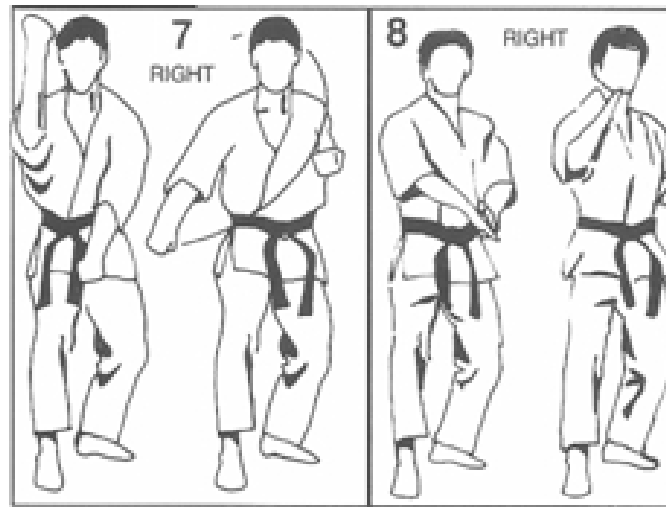
### 7ste kyu

<b>Stoten</b>	<b>Blokken</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Tetsui Oroshi Ganmen Uchi</li><li>• Tetsui Komekami Uchi</li><li>• Tetsui Hizo Uchi</li><li>• Tetsui Yoko Uchi Jodan</li><li>• Tetsui Yoko Uchi Chudan</li><li>• Tetsui Yoko Uchi Gedan</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Seiken Mawashi Gedan Barai</li><li>• Shuto Mawashi Uke</li></ul>
<b>Trappen</b>	<b>Standen</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Mae Chusoku Keage</li><li>• Teisoku Mawashi Soto Keage</li><li>• Haisoku Mawashi Uchi Keage</li><li>• Sokuto Yoko Keage</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Neko Ashi Dachi</li></ul>
<b>Kata</b>	<b>Kumite</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Pinan Sono Ichi</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Jiyu Kumite (6 x 2 minuten)</li></ul>
<b>Conditie</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• 25 Push ups</li><li>• 40 Sit ups</li><li>• 40 Squads</li></ul>	
<b>Algemeen</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Ibuki Sankai (ademhalingsoefening)</li></ul>	

## Stoten



## Blokken



Seiken Mawashi Gedan  
Barai

Shuto Mawashi Uke

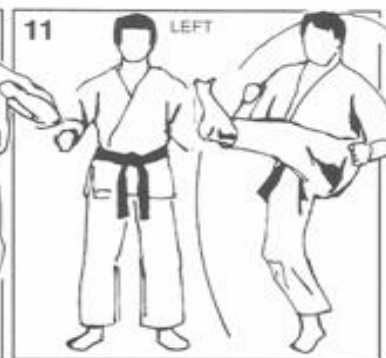
## Trappen



Chusoku Mae  
Keage



Teisoku Soto  
Keage



Heisoku Uchi  
Keage



Sokuto Yoko  
Keage



# Gele gordel

## 6de kyu

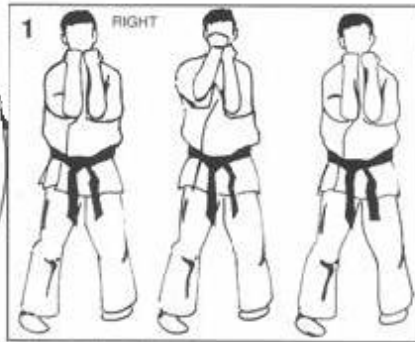
Stoten	Blokken
<ul style="list-style-type: none"><li>• Uraken Shomen Ganmen Uchi</li><li>• Uraken Sayu Ganmen Uchi</li><li>• Uraken Hizo Uchi</li><li>• Uraken Mawashi Uchi</li><li>• Uraken Oroshi Uchi</li><li>• Nihon Nukite (Me Tsuki)</li><li>• Yonhon Nukite Tsuki Jodan</li><li>• Yonhon Nukite Tsuki Chudan</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Seiken Juji Uke Jodan</li><li>• Seiken Juji Uke Gedan</li></ul>
Trappen	Standen
<ul style="list-style-type: none"><li>• Kansetsu Geri</li><li>• Yoko Geri Chudan</li><li>• Mawashi Geri Gedan Haisoku</li><li>• Mawashi Geri Gedan Chusoku</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tsuru Ashi Dachi</li></ul>
Kata	Kumite
<ul style="list-style-type: none"><li>• Pinan Sono Ni</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Jiyu Kumite (7 x 2 minuten)</li></ul>
Conditie	
<ul style="list-style-type: none"><li>• 30 Push ups</li><li>• 50 Sit ups</li><li>• 50 Squads</li></ul>	

## Stoten

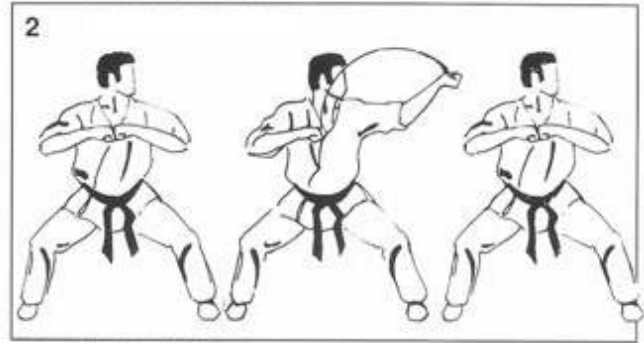


**Uraken**

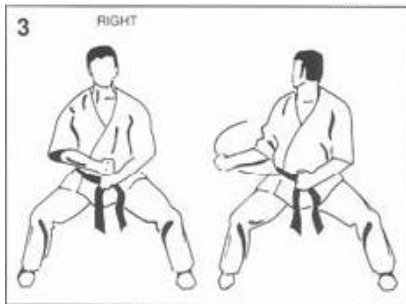
omgedraaide vuist



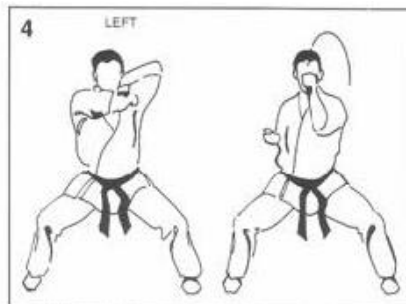
**Uraken Shomen Ganmen Uchi**



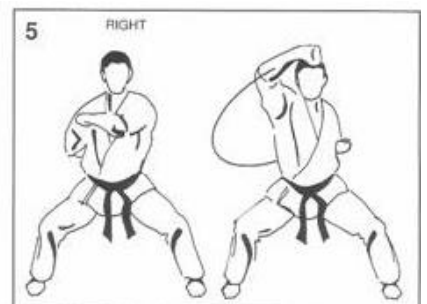
**Uraken Sayu Ganmen Uchi**



**Uraken Hizo Uchi**

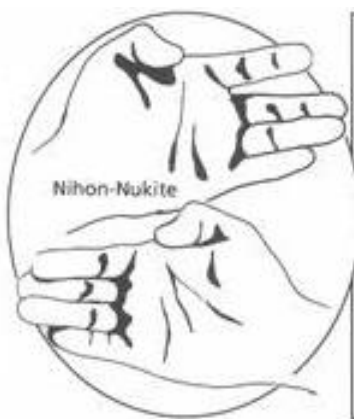


**Uraken Oroshi Ganmen Uchi**



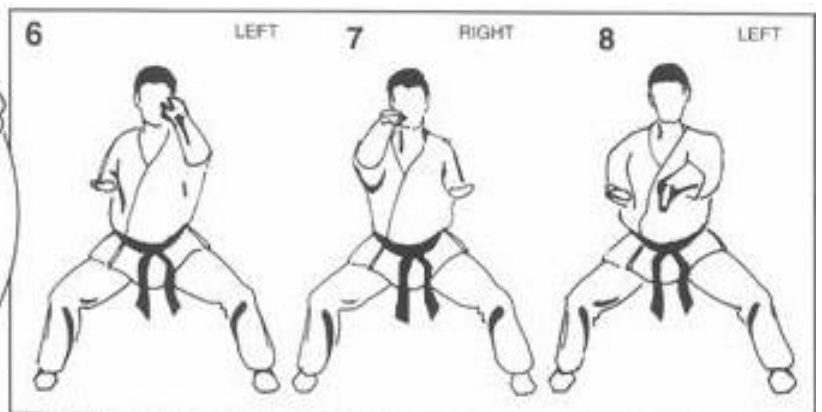
**Uraken Mawashi Uchi**

**NIHON NUKITE**



Nihon-Nukite

**YONHON NUKITE**

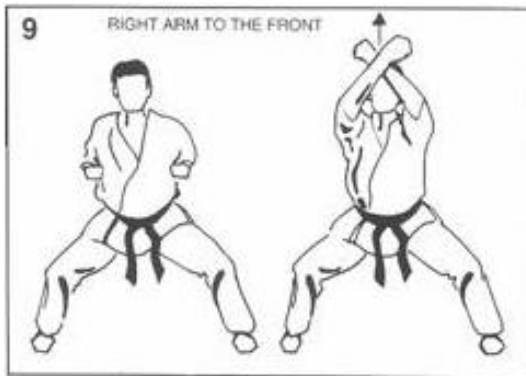


**Nihon Nukite  
Me tsuki**

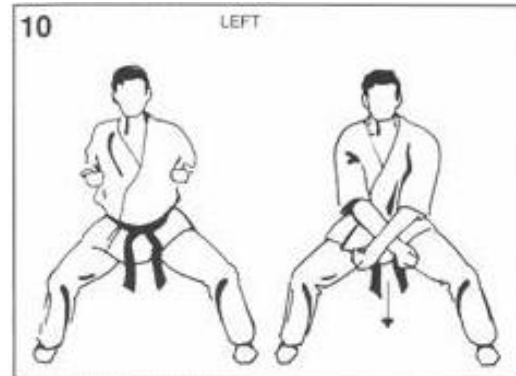
**Yonhon Nukite  
Jodan**

**Yonhon Nukite  
Chudan**

## Blokken



Seiken Juji Uke Jodan

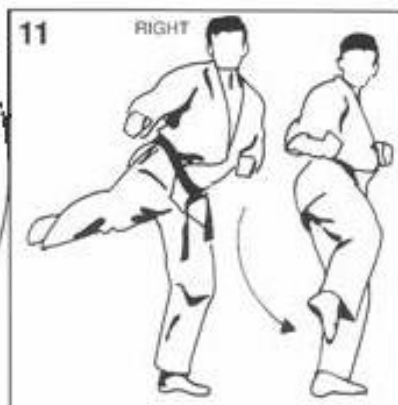


Seiken Juji Uke Gedan

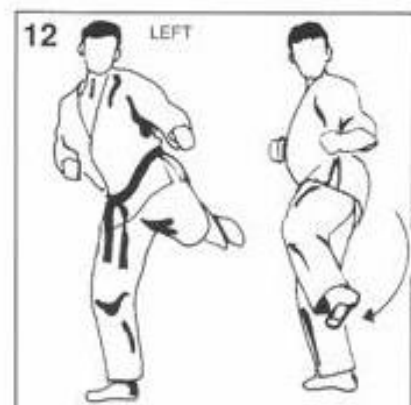
## Trappen



Heisoku



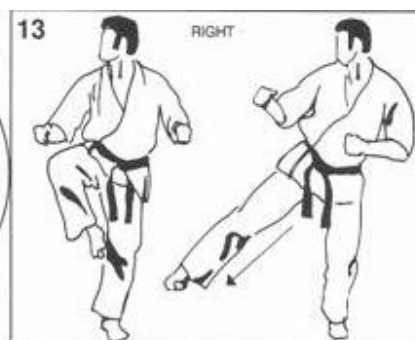
Gedan Mawashi Geri  
Heisoku



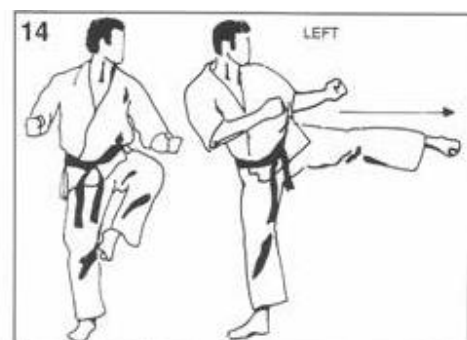
Gedan Mawashi Geri  
Chusoku



Sokuto / meskant



Kansetsu Geri



Yoko Geri Chudan



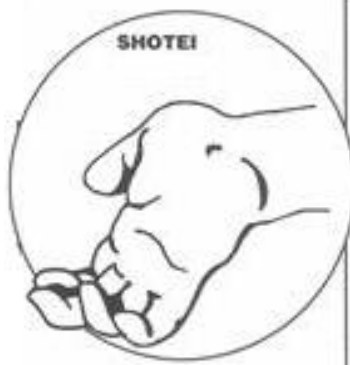


## Gele gordel met streep

### 5de kyu

<b>Stoten</b>	<b>Blokken</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Shotei Uchi Jodan</li><li>• Shotei Uchi Chudan</li><li>• Shotei Uchi Gedan</li><li>• Hiji Jodan Ate</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Shotei Uke Jodan</li><li>• Shotei Uke Chudan</li><li>• Shotei Uke Gedan</li></ul>
<b>Trappen</b>	<b>Standen</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Mawashi Geri Chudan Haisoku</li><li>• Mawashi Geri Chudan Chusoku</li><li>• Ushiro Geri Chudan</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Moro Ashi Dachi</li></ul>
<b>Kata</b>	<b>Kumite</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Pinan Sono San</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Jiyu Kumite (8 x 2 minuten)</li></ul>
<b>Conditie</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• 35 Push ups</li><li>• 60 Sit ups</li><li>• 60 Squads</li></ul>	

## Stoten



**Shotei**  
handpalm



**Shotei Uchi**  
**Jodan**



**Shotei Uchi**  
**Chudan**



**Shotei Uchi**  
**Gedan**



**Hiji Jodan**  
**Ate**

## Blokken



**Shotei Uke**  
**Jodan**

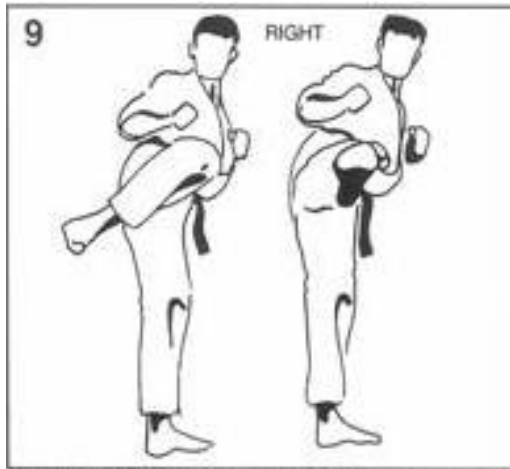


**Shotei Uke**  
**Chudan**

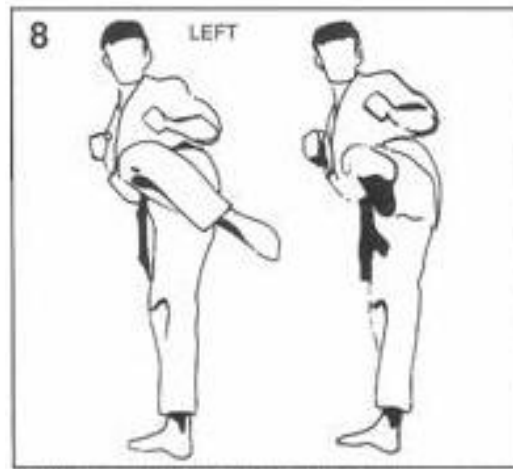


**Shotei Uke**  
**Gedan**

## Trappen



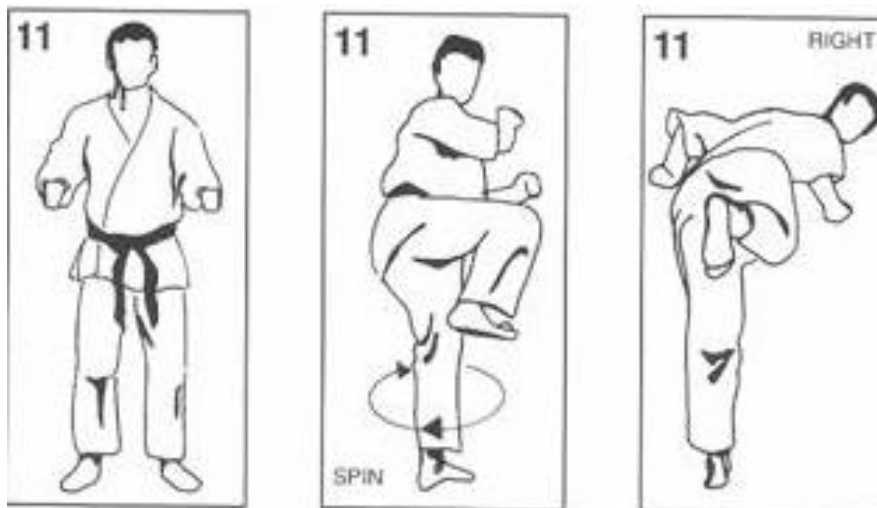
**Mawashi Geri Heisoku Chudan**



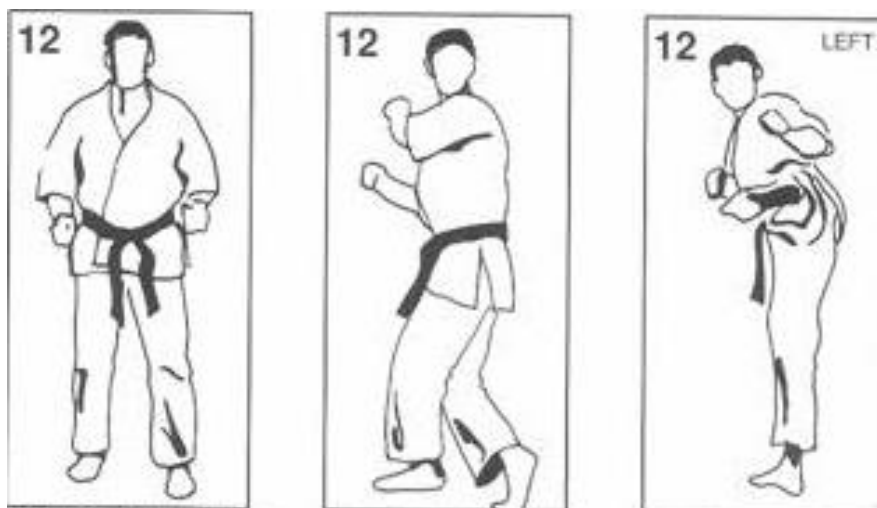
**Mawashi Geri Chusoku Chudan**



**Ushiro Geri Chudan (methode 1)**



**Ushiro Geri Chudan (methode 2)**



**Ushiro Geri Chudan (methode 3)**

# Groene Gordel

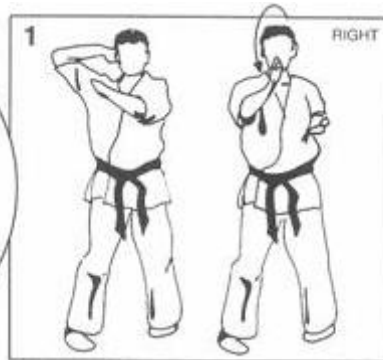
## 4de kyu

<b>Stoten</b>	<b>Blokken</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Shuto Sakotsu Uchi</li><li>• Shuto Yoko Ganmen Uchi</li><li>• Shuto Uchi Komi</li><li>• Shuto Hizo Uchi</li><li>• Shuto Jodan Uchi Uchi</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Shuto Jodan Uke</li><li>• Shuto Soto Uke</li><li>• Shuto Uchi Uke</li><li>• Shuto Mae Gedan Barai</li><li>• Shuto Jodan Uchi Uke</li><li>• Mae Mawashi Uke</li></ul>
<b>Trappen</b>	<b>Standen</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Yoko Geri Jodan</li><li>• Mawashi Geri Jodan Haisoku</li><li>• Mawashi Geri Jodan Chusoko</li><li>• Ushiro Geri Jodan</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Heisoku Dachi</li><li>• Heiko Dachi</li><li>• Uchi Hachi Dachi</li></ul>
<b>Kata</b>	<b>Kumite</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Sanchin No Kata</li><li>• Sokugi Taikyoku Kata Sono Ichi</li><li>• Sokugi Taikyoku Kata Sono Ni</li><li>• Sokugi Taikyoku Kata Sono San</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Jiyu Kumite (9 x 2 minuten)</li></ul>
<b>Conditie</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• 40 Push ups</li><li>• 70 Sit ups</li><li>• 70 Squads</li></ul>	
<b>Algemeen</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Alle eerder verworven kennis kan opgevraagd worden.</li></ul>	

## Stoten



**Shuto**  
Meskant van de hand



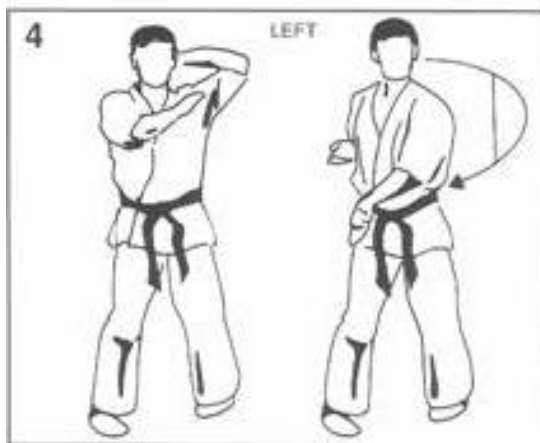
**Shuto Sakotsu Uchi**



**Shuto Yoko Ganmen Uchi**



**Shuto Uchi Komi**

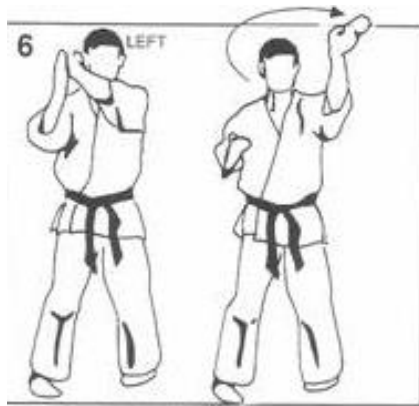


**Shuto Hizo Uchi**

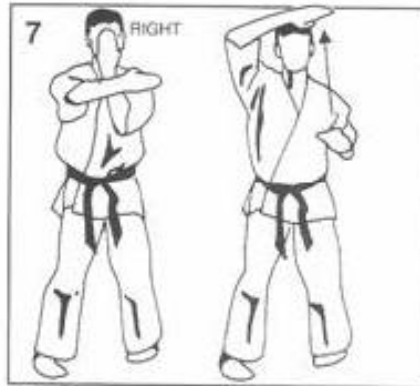


**Shuto Jodan Uchi Uchi**

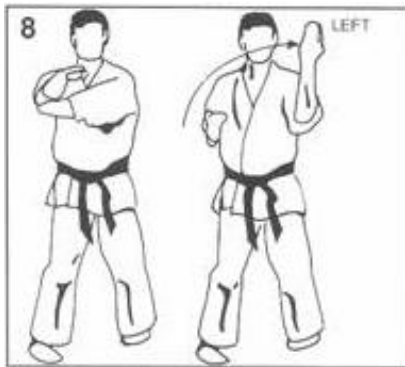
## Blokken



Shuto Jodan Uchi Uke



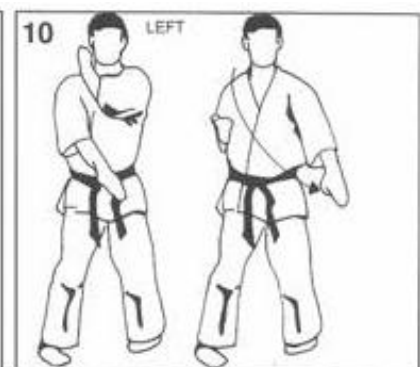
Shuto Jodan Uke



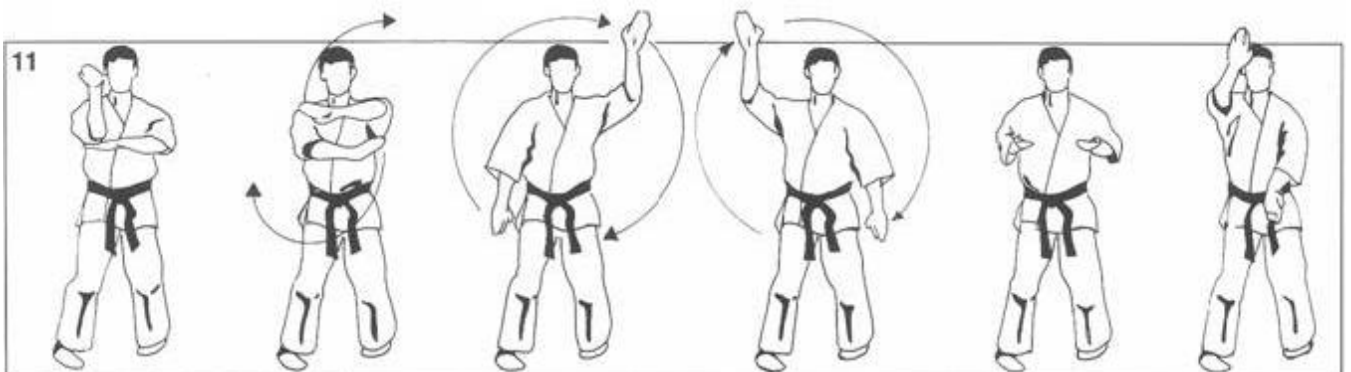
Shuto Uchi Uke



Shuto Soto Uke



Shuto Mae Gedan Barai

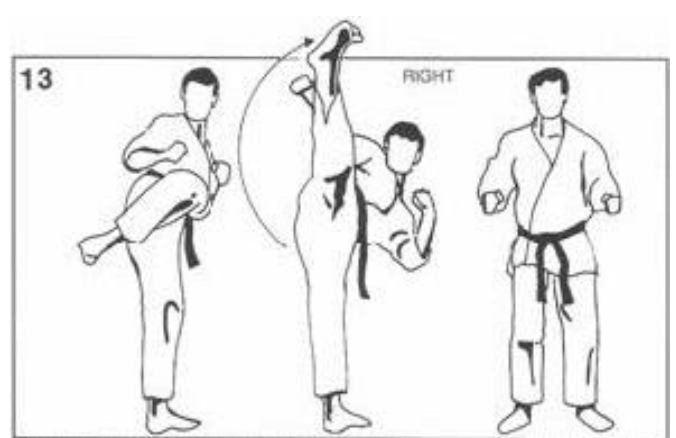


Shuto Mae Mawashi Uke

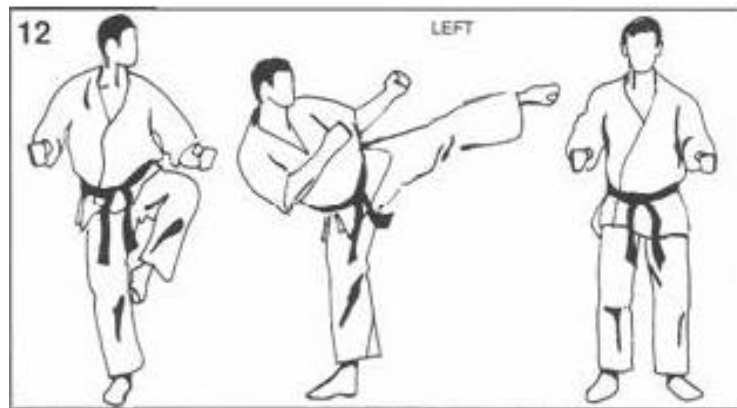
## Trappen



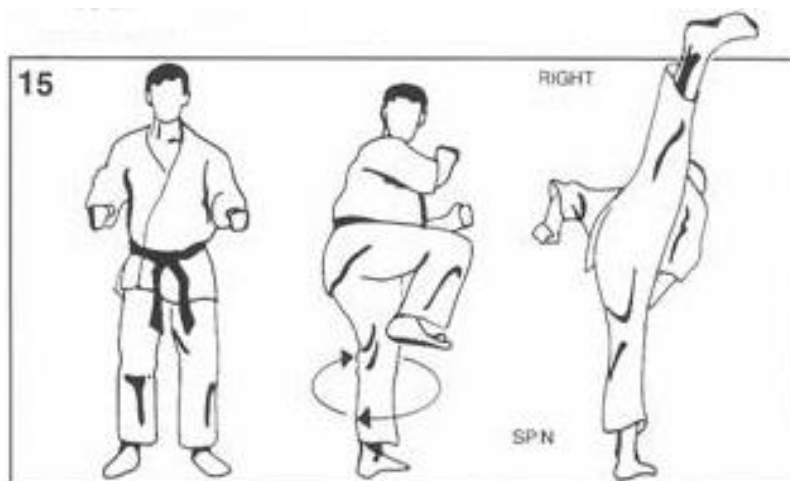
Mawashi Geri Chusoku Jodan



Mawashi Geri Heisoku Jodan



Yoko Geri Jodan



Ushiro Geri Jodan

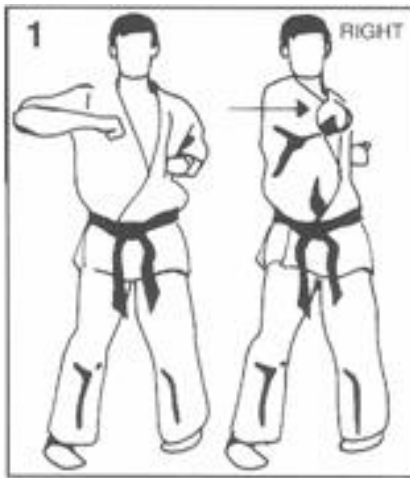


## Groene Gordel met streep

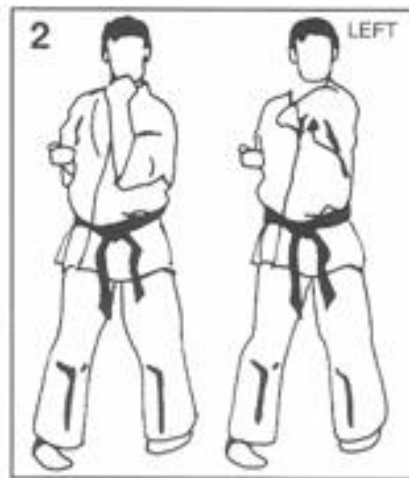
### 3de kyu

<b>Stoten</b>	<b>Blokken</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Hiji Ate Chudan</li><li>• Hiji Mae Chudan Ate</li><li>• Hiji Age Ate Jodan</li><li>• Hiji Age Ate Chudan</li><li>• Hiji Ushiro Ate</li><li>• Hiji Oroshi Ate</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Shuto Juji Uke Jodan</li><li>• Shuto Juji Uke Gedan</li></ul>
<b>Trappen</b>	<b>Standen</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Mae Kakato Geri Jodan</li><li>• Mae Kakato Geri Chudan</li><li>• Mae Kakato Geri Gedan</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kake Dachi</li></ul>
<b>Kata</b>	<b>Kumite</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Pinan Sono Yon</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Jiyu Kumite (10 x 2 minuten)</li></ul>
<b>Conditie</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• 45 Push ups</li><li>• 80 Sit ups</li><li>• 80 Squads</li></ul>	

## Stoten



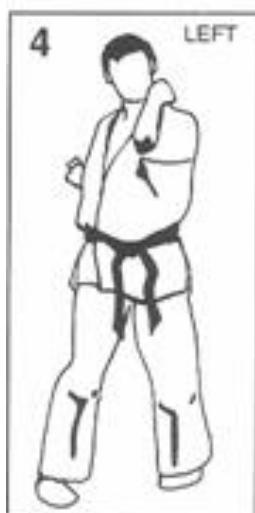
Hiji Ate Chudan



Hiji Mae Chudan Ate



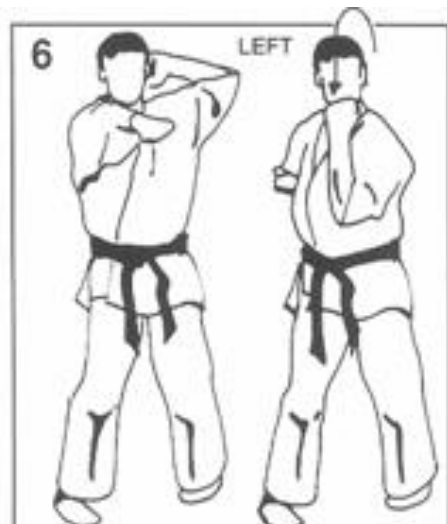
Hiji Age Ate Jodan



Hiji Age Ate Chudan

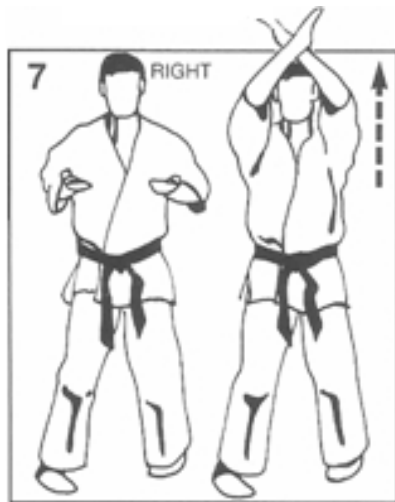


Hiji Ushiro Ate



Hiji Oroshi Ate

## Blokken

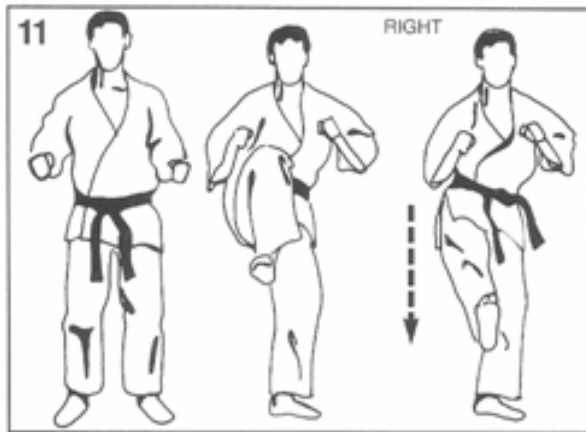


Shuto Juji Uke Jodan

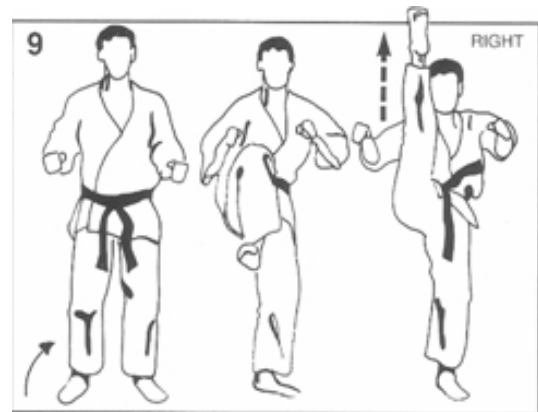


Shuto Juji Uke Gedan

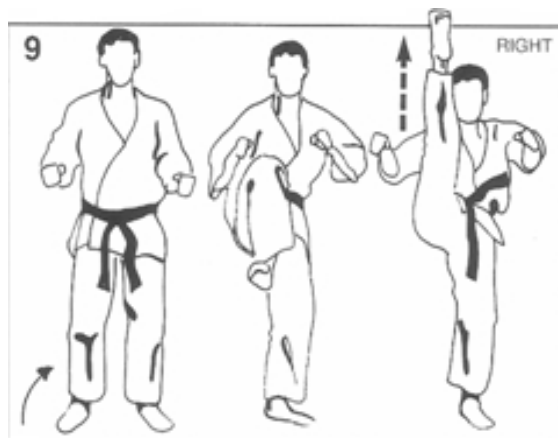
## Trappen



Mae Kakato Geri Gedan



Mae Kakato Geri Chudan



Mae Kakato Geri Jodan

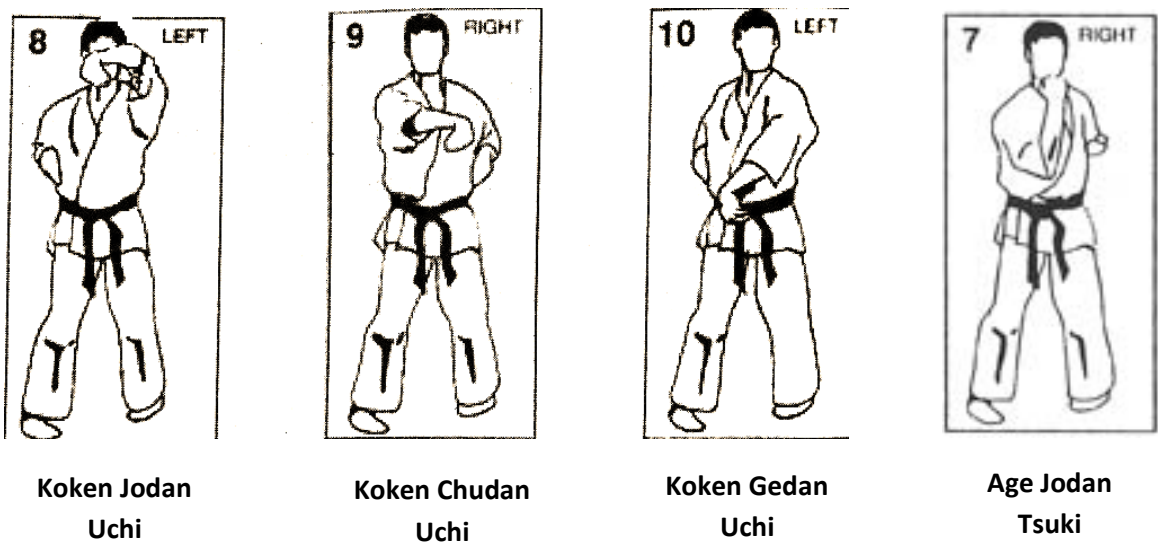
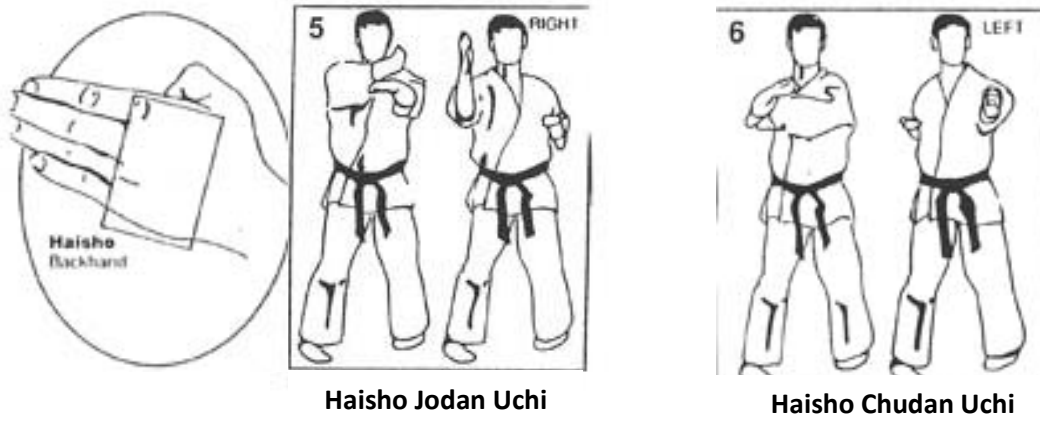
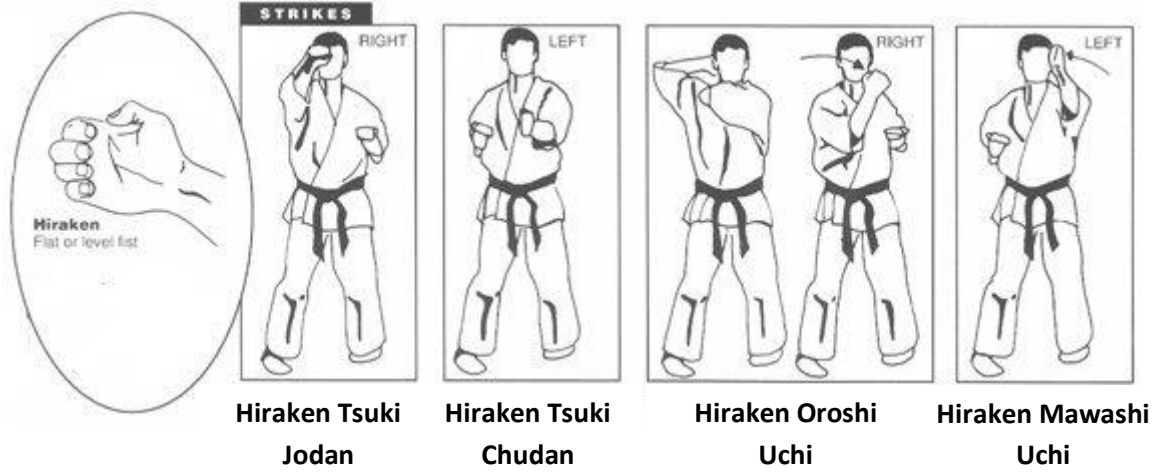


# Bruine Gordel

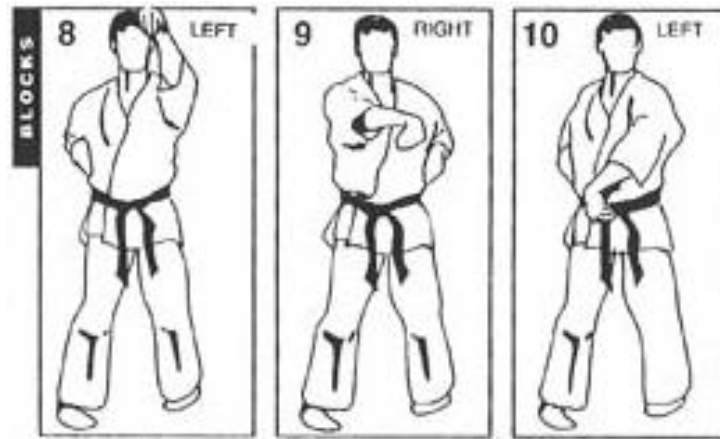
## 2de kyu

<b>Stoten</b>	<b>Blokken</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Hiraken Tsuki Jodan</li><li>• Hiraken Tsuki Chudan</li><li>• Hiraken Oroshi Uchi</li><li>• Hiraken Mawashi Uchi</li><li>• Haishu Uchi Jodan</li><li>• Haishu Uchi Chudan</li><li>• Age Jodan Tsuki</li><li>• Koken Uchi Jodan</li><li>• Koken Uchi Chudan</li><li>• Koken Uchi Gedan</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Koken Uke Jodan</li><li>• Koken Uke Chudan</li><li>• Koken Uke Gedan</li></ul>
<b>Trappen</b>	<b>Standen</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Mae Tobi Geri (3 manieren)</li><li>• Nidan Tobi Geri</li></ul>	/
<b>Kata</b>	<b>Kumite</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Pinan Sono Go</li><li>• Gekisai Dai</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Jiyu Kumite (15 x 2 minuten)</li></ul>
<b>Conditie</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• 50 Push ups</li><li>• 100 Sit ups</li><li>• 100 Squads</li></ul>	
<b>Algemeen</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Karate opwarming kunnen geven.</li></ul>	

## Stoten



## Blokken

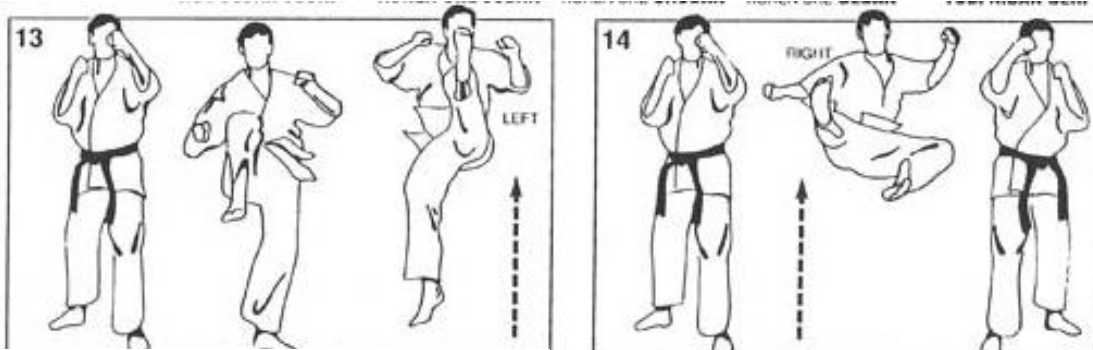


**Koken Jodan  
Uke**

**Koken Chudan  
Uke**

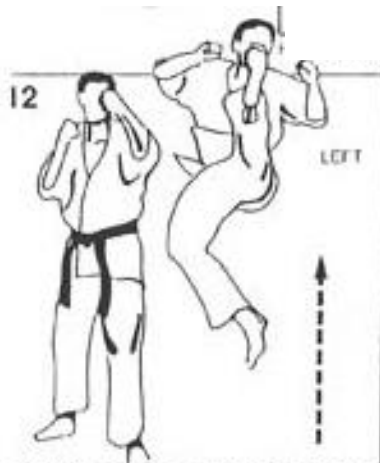
**Koken Gedan  
Uke**

## Trappen

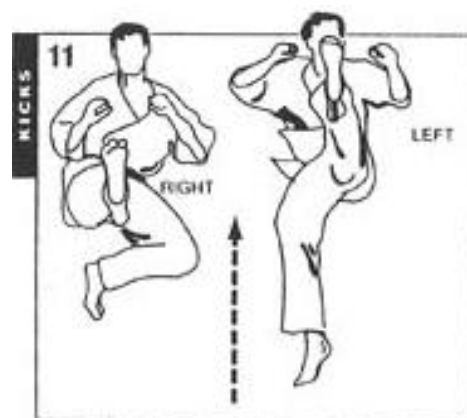


**Mae Tobi Geri (Manier 1)**

**Mae Tobi Geri (Manier 2)**



**Mae Tobi Geri (Manier 3)**



**Nidan Tobi Geri**





## Bruine Gordel met streep

### 1ste kyu

<b>Stoten</b>	<b>Blokken</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Ryuto Ken Tsuki Jodan</li><li>• Ryuto Ken Tsuki Chudan</li><li>• Naka Yubi Ippon Ken Tsuki Jodan</li><li>• Naka Yubi Ippon Ken Tsuki Chudan</li><li>• Hitosashi Yubi Ippon Ken Tsuki Jodan</li><li>• Hitosashi Yubi Ippon Ken Tsuki Chudan</li><li>• Oya Yubi Ippon Ken Uchi Jodan</li><li>• Oya Yubi Ippon Ken Uchi Chudan</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kake Uke</li><li>• Haito Uchi Uke Chudan</li></ul>
<b>Trappen</b>	<b>Standen</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Uchi Haisoku Geri Jodan</li><li>• Uchi Oroshi Kakato Geri</li><li>• Soto Oroshi Kakato Geri</li><li>• Yoko Tobi Geri</li></ul>	/
<b>Kata</b>	<b>Kumite</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Yantsu</li><li>• Tsuki No Kata</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Jiyu Kumite (15 x 2 minuten)</li></ul>
<b>Conditie</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• 50 Push ups</li><li>• 100 Sit ups</li><li>• 100 Squads</li></ul>	

## Stoten



Ryoto Ken  
Tsuki Jodan



Ryoto Ken  
Tsuki Chudan



Naka Yubi  
Ippon Ken  
Tsuki Jodan



Naka Yubi  
Ippon Ken  
Tsuki Chudan



Oya Yubi  
Ippon Ken  
Duum



Oya Yubi Ippon  
Ken Uchi Jodan



Oya Yubi Ippon  
Ken Uchi Chudan



Hitosachi  
Ippon Ken  
Wijsvinger

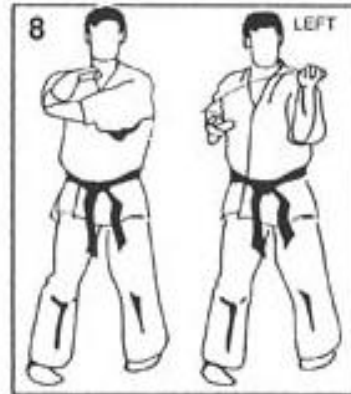


Hitosachi Ippon Ken  
Tsuki Jodan & Chudan

## Blokken

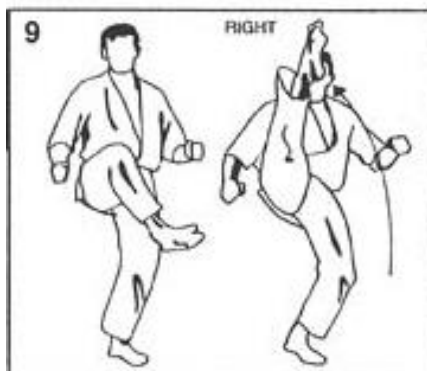


Kake Uke Jodan

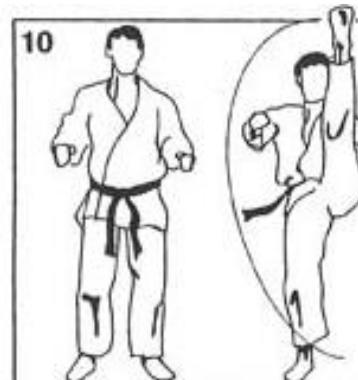


Haito Uchi Uke

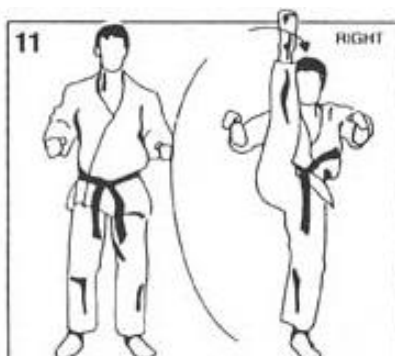
## Trappen



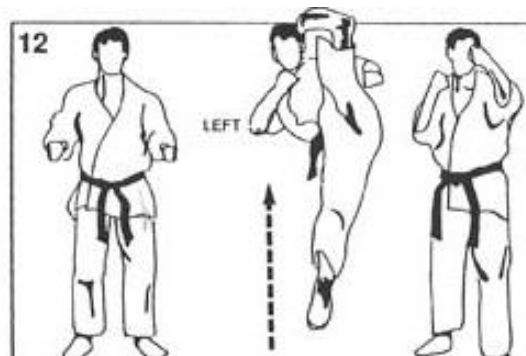
Uchi Haisoko Geri Jodan



Uchi Oroshi Kakato Geri Jodan



Soto Oroshi Kakato Geri Jodan



Yoko Tobi Geri Sokuto



# Zwarte Gordel

## 1ste Dan – Shodan

<b>Stoten</b>	<b>Blokken</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Morote Haito Uchi Jodan</li><li>• Morote Haito Uchi Chudan</li><li>• Haito Uchi Jodan</li><li>• Haito Uchi Chudan</li><li>• Haito Uchi Gedan</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sune uke (met de benen blokken)</li><li>• Morote Kake Uke Jodan</li><li>• Morote Kake Uke Chudan</li><li>• Morote Haito Uchi Uke</li><li>• Osae Uke</li></ul>
<b>Trappen</b>	<b>Standen</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Kake Geri Jodan</li><li>• Kake Geri Chudan</li><li>• Ushiro Mawashi Geri Jodan</li><li>• Ushiro Mawashi Geri Chudan</li><li>• Ushiro Mawashi Geri Gedan</li></ul>	/
<b>Kata</b>	<b>Kumite</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Tensho</li><li>• Saiha</li><li>• Ura Taikyoku Kata Sono Ichi</li><li>• Ura Taikyoku Kata Sono Ni</li><li>• Ura Taikyoku Kata Sono San</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Jiyu Kumite (20 x 2 minuten)</li></ul>
<b>Conditie</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• 50 Push ups</li><li>• 100 Sit ups</li><li>• 100 Jumping Squads</li></ul>	
<b>Ren Raku</b>	
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Mawashi Geri</li><li>2. Ushiro Mawashi Geri</li><li>3. Jodan Mae Geri</li><li>4. Mawashi Geri</li><li>5. Ushiro Mawashi Geri</li></ol>	
<b>Algemeen</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Testen van alle geleerde technieken en kata.</li><li>• Bijkomende eisen BKOS.</li></ul>	

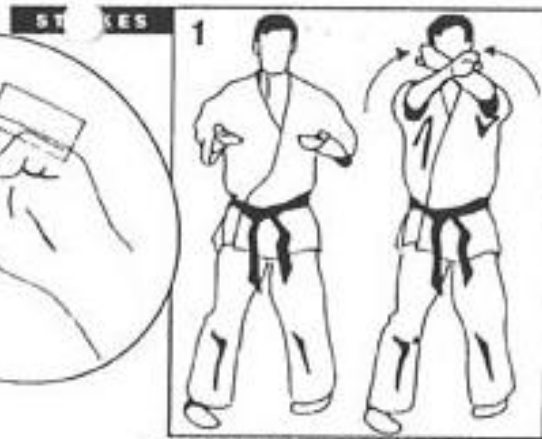
## Aanvullende exameneisen Shodan

<b>Tijd</b>	<b>Leeftijd</b>	<b>Kampen</b>
• Minimaal 1 jaar na 1ste kyu	• Minimaal 18 jaar	• Minimaal 1 Belgisch kamp in het jaar voor het examen
<b>Tamashiwara</b>	<b>Zelfverdediging</b>	<b>Conditie</b>
• Chudan tsuki • Mae geri	• Een bunkai kata Sho-dan + realistische zelfverdediging op 3 aanvallen Jodan tsuki, Jodan Kage tsuki, mae geri.	• 100 jumping squats • 100 sit-ups • 50 pushups
<b>Lesgever</b>	<b>Jiyu Kumite</b>	<b>Scheidsrechter</b>
• Assistent lesgever: in eigen dojo en de dojo leider bijstaan.	• 20 gevechten van 1 minuut  • 10 gevechten van 1 minuut (Mountain Camp)	• Minimaal 3 maal hoekrechter in het jaar voor het examen  • Competiteurs kumite minimaal 1 maal.
<b>Kumite</b>	<b>Kata</b>	<b>Nationaal team</b>
• Minimaal 1 Kyokushin kumite ervaring het jaar voor het examen	• Saiha • Tensho • Taikyoku Kata Sono Ich, Ni, San in Ura.	• Min 3 trainingen in het jaar van het examen
<b>Algemeen</b>		
• EHBO-certificaat.		

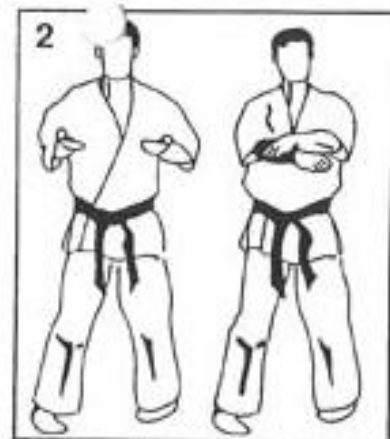
## Stoten



Haito  
Inner Knife Hand



Morote Haito Uchi Jodan



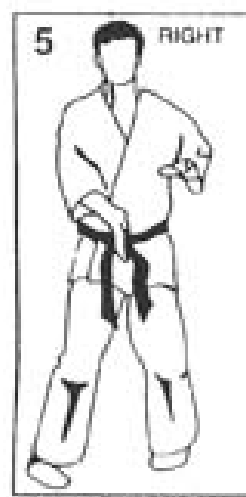
Morote Haito Uchi Chudan



Haito Uchi  
Jodan

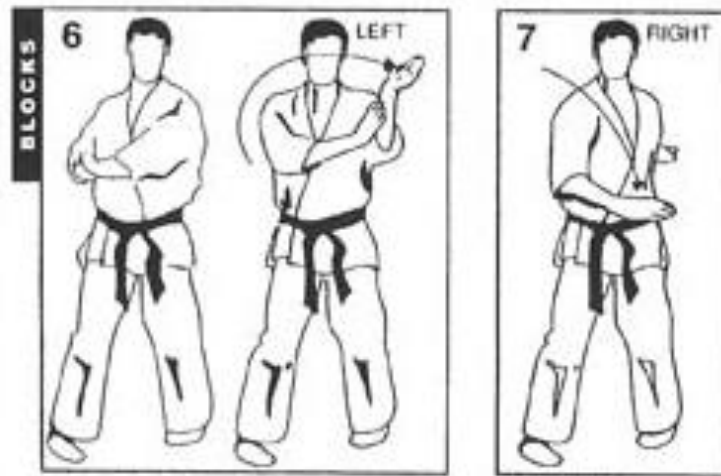


Haito Uchi  
Chudan



Haito Uchi  
Gedan

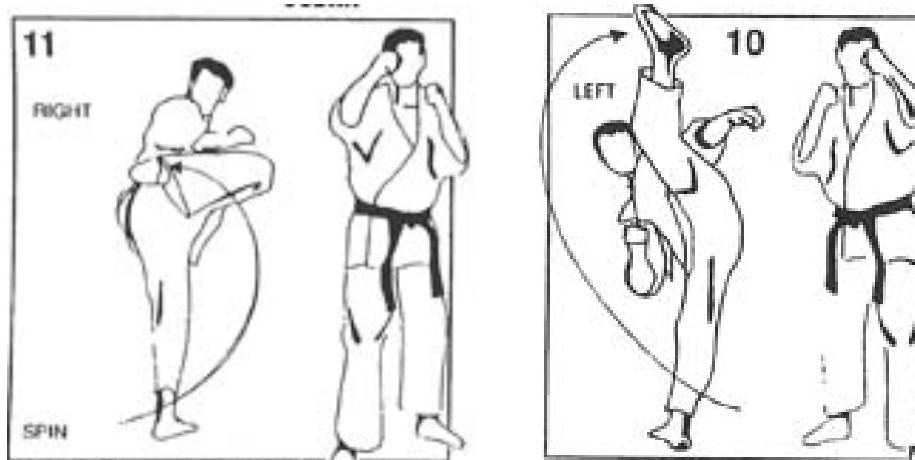
## Blokken



Morote Kake Uke

Osae Uke

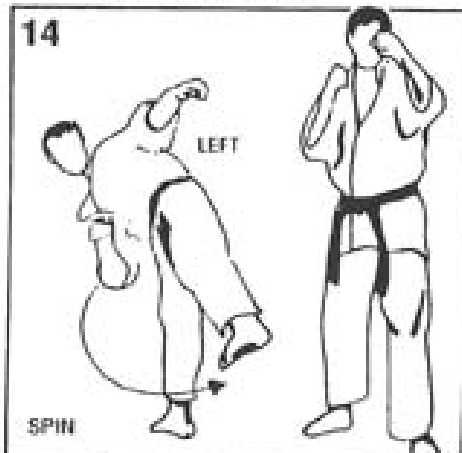
## Trappen



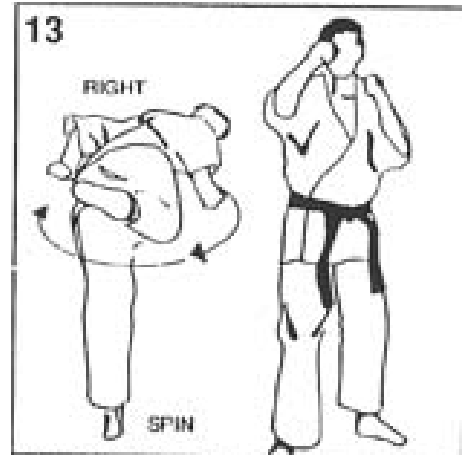
Kake Geri Chudan

Kake Geri Jodan

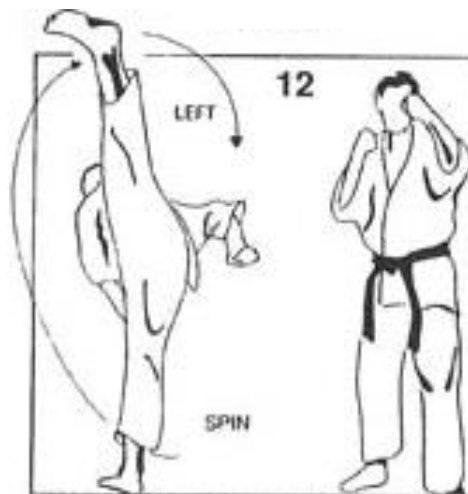




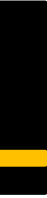
**Ushiro Mawashi Geri Gedan**



**Ushiro Mawashi Geri Chudan**



**Ushiro Mawashi Geri Jodan**



# Zwarte Gordel

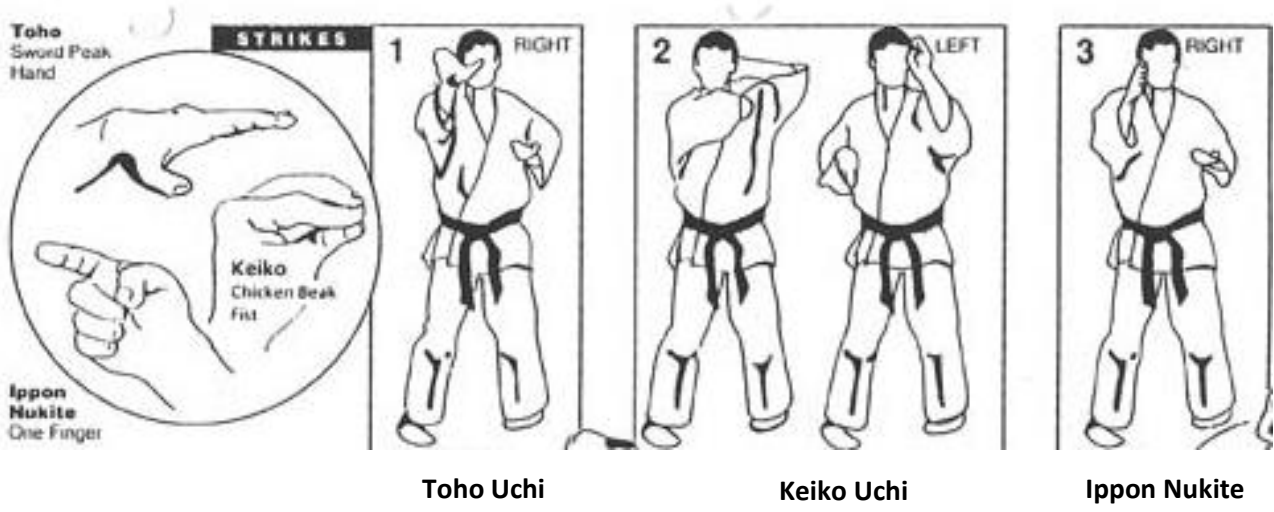
## 2de Dan – Nidan

Stoten	Blokken
<ul style="list-style-type: none"><li>• Toho Uchi</li><li>• Keiko Uchi</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hiji Uke Jodan</li><li>• Hiji Uke Chudan</li><li>• Hiji Uke Gedan</li><li>• Gedan Shotei Morote Uke</li><li>• Gedan Shuto Morote Uke</li></ul>
Trappen	Standen
<ul style="list-style-type: none"><li>• Ushiro Tobi Geri Chudan</li><li>• Ushiro Tobi Geri Jodan</li><li>• Ushiro Mawashi Tobi Geri Gedan</li><li>• Ushiro Mawashi Tobi Geri Chudan</li><li>• Ushiro Mawashi Tobi Geri Jodan</li><li>• Mawashi Tobi Geri Gedan</li><li>• Mawashi Tobi Geri Chudan</li><li>• Mawashi Tobi Geri Jodan</li><li>• Age Kakato Ushiro Geri</li></ul>	/
Kata	Kumite
<ul style="list-style-type: none"><li>• Kanku Dai</li><li>• Gekisai Sho</li><li>• Seienchin</li><li>• Ura Pinan Sono Ichi</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Jiyu Kumite (20 x 2 minuten)</li></ul>
Conditie	
<ul style="list-style-type: none"><li>• 50 Push ups</li><li>• 100 Sit ups</li><li>• 100 Jumping Squads</li></ul>	
Algemeen	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Testen van alle geleerde technieken en kata.</li><li>• Bijkomende eisen BKOS.</li></ul>	

## Aanvullende exameneisen Nidan

Tijd	Leeftijd	Kampen
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Minimaal 2 jaar na 1e Dan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Minimaal 21 jaar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Minimaal 1 Belgisch kamp</li> <li>• Minimaal 1 internationaal kamp in de 2 jaar voor het examen.</li> </ul>
Tamashiwara	Zelfverdediging	Conditie
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chudan Tsuki</li> <li>• Mae geri</li> <li>• Shuto sakotsu uchi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Een bunkai kata Ni-dan + realistische zelfverdediging op 3 aanvallen Jodan tsuki, Jodan Kage tsuki, mae geri.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 100 jumping squats</li> <li>• 100 sit-ups</li> <li>• 50 pushups</li> </ul>
Lesgever	Jiyu Kumite	Scheidsrechter
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Assistent lesgever: in eigen dojo en de dojo leider bijstaan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 20 gevechten van 1 minuut</li> <li>• 10 gevechten van 1 minuut (Mountain Camp)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Minimaal 3 maal hoekrechter in het jaar voor het examen</li> <li>• Competiteurs kumite minimaal 1 maal.</li> </ul>
Kumite	Kata	Nationaal team
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Minimaal 1 Kyokushin kumite ervaring het jaar voor het examen</li> <li>•</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Geksai sho</li> <li>• Seienchin</li> <li>• Kankudai</li> <li>• Pinan Sono Ichi in Ura</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Minimaal 3 trainingen in het jaar van het examen</li> </ul>
Algemeen		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EHBO-certificaat.</li> </ul>		

## Stoten

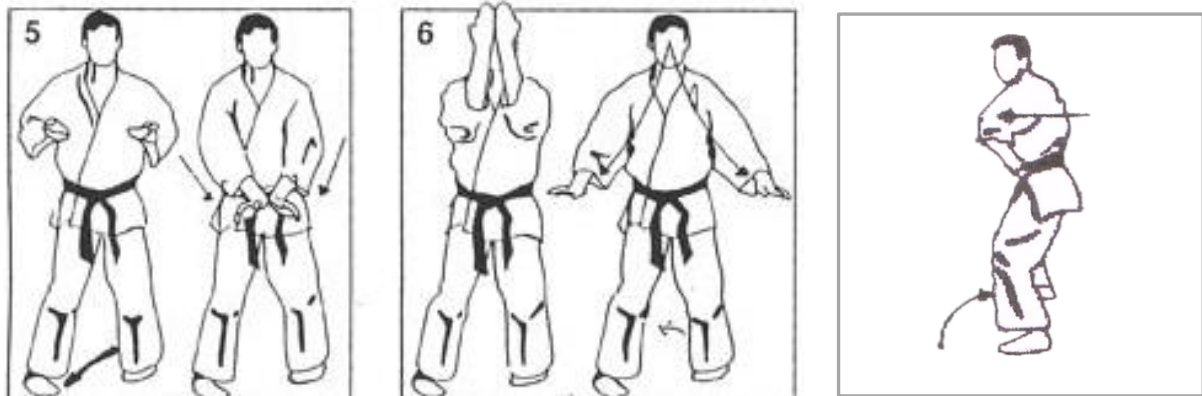


Toho Uchi

Keiko Uchi

Ippon Nukite

## Blokken

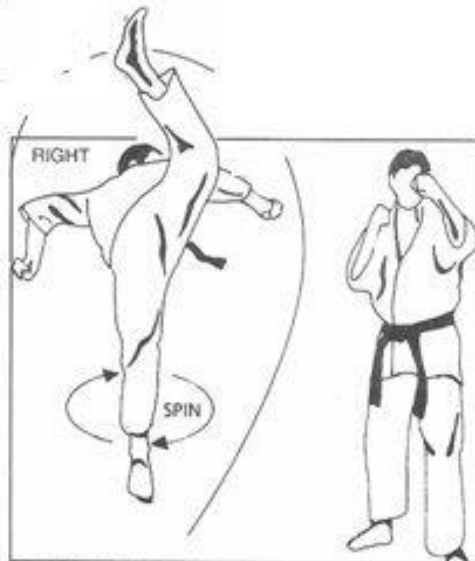


Morote Shotei Gedan  
Uke

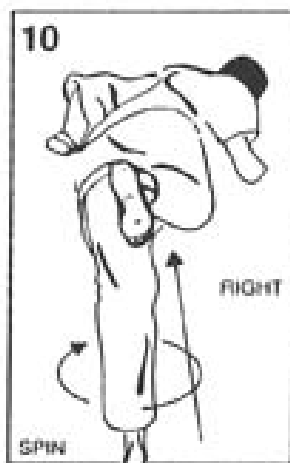
Shuto Morote Gedan Uke

Hiji Uke

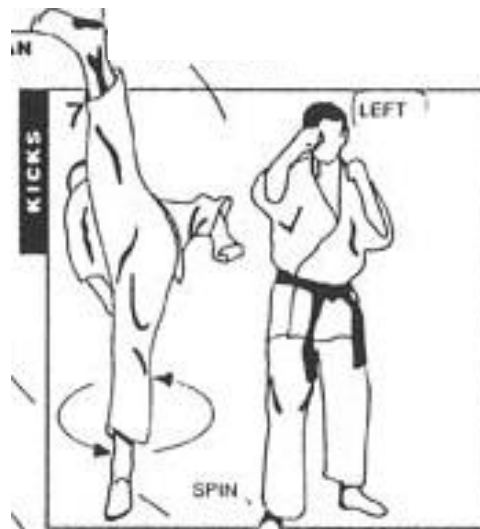
## Trappen



**Ushiro Tobi Mawashi Geri**  
**Gedan, Chudan & Jodan**



**Ushiro Tobi Geri**  
**Chudan & Jodan**



**Tobi Mawashi Geri**  
**Gedan, Chudan & Jodan**

## Zwarte Gordel

### 3de Dan – Sandan

<b>Kata</b>	<b>Kumite</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Seipai</li> <li>• Sushiho</li> <li>• Garyu</li> <li>• Ura Pinan Sono Ni</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jiyu Kumite (20 x 2 minuten)</li> </ul>
<b>Conditie</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 50 Push ups</li> <li>• 100 Sit ups</li> <li>• 100 Jumping Squads</li> </ul>	
<b>Algemeen</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Testen van alle geleerde technieken en kata</li> <li>• Bijkomende eisen BKOS</li> </ul>	

### Aanvullende exameneisen Sandan

<b>Tijd</b>	<b>Leeftijd</b>	<b>Kampen</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dojoleiders 3 jaar, anders 5 jaar</li> <li>• Aanbevelingsbrief Country Representative en dojo-leider</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Minimaal 25 jaar oud</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Minimaal 2 Belgische kampen</li> <li>• Minimaal 2 internationale kampen 2 jaar voor het examen</li> </ul>
<b>Tamashiwara</b>	<b>Zelfverdediging</b>	<b>Conditie</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chudan tsuki</li> <li>• Mae geri</li> <li>• Shuto sakotsu uchi</li> <li>• Mawashi geri</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Een 1 bunkai kata San-dan + realistische zelfverdediging op 3 willekeurige aanvallen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 100 jumping squats</li> <li>• 100 sit-ups</li> <li>• 50 pushups</li> </ul>
<b>Lesgever</b>	<b>Jiyu Kumite</b>	<b>Scheidsrechter</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dojo leider of lesgeven in de dojo en de dojo leider helpen</li> <li>• Kan als lesgever opgevorderd worden op het MC.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 30 gevechten van 1 minuut</li> <li>• 10 gevechten van 1 minuut (Mountain Camp)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Minimaal 2 maal hoekrechter in het jaar voor het examen</li> <li>• Minimaal 2 maal hoofdrechter</li> </ul>
<b>Kumite</b>	<b>Kata</b>	<b>Nationaal team</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Minimaal 1 Kyokushin kumite ervaring het jaar voor het examen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sepai</li> <li>• Sushiho</li> <li>• Garyu</li> <li>• Een eigen kata maken (35 T)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Minimaal 3 trainingen in het jaar van het examen</li> </ul>
<b>Algemeen</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EHBO: certificaat</li> <li>• Moet zijn bijdrage leveren aan de Nationale organisatie.</li> </ul>		

## Aanvullende exameneisen Yondan

Dit examen kan enkel afgelegd worden op het officiële EKO grading camp. Het examen wordt dan ook door het EKO grading commissie afgenomen. Elk jaar is er een mogelijkheid op een camp in Europa.

Tijd	Leeftijd	Kampen
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Minimaal 4 jaar na 3e Dan</li> <li>• Aanbevelingsbrief Country Representative en dojoleider</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Minimaal 30 jaar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Minimaal 2 Belgische kampen</li> <li>• Minimaal 2 internationale kampen 2 jaar voor het examen</li> </ul>
Kata	Jiyu Kumite	Conditie
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle geleerde kata's kunnen demonstreren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Afhankelijk van het EKO-beoordelingscomité</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 100 jumping squats</li> <li>• 100 sit-ups</li> <li>• 50 pushups</li> </ul>
Lesgever	Nationaal team	Scheidsrechter
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dojoleider</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Min 3 trainingen in het jaar van het examen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Certificaat Internationaal hoekrechter</li> <li>• Levert op structurele wijze een bijdrage als scheidsrechter</li> </ul>
Algemeen		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EHBO: certificaat</li> <li>• BKOS: instructeur, organisator wedstrijden of kampen</li> </ul>		



## Aanvullende exameneisen Godan – 5<sup>e</sup> Dan

Dit examen kan enkel afgelegd worden op het black belt camp na de wereldkampioenschappen voor de WKO grading commissie.

Tijd	Leeftijd	Kampen
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Minimaal 5 jaar na 4e Dan</li> <li>• Aanbevelingsbrief Branchieffs van het land met meerderheid van goedkeuring na mondelinge toelichting Kyokushin-carrière en motivatie.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Minimaal 40 jaar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Levert op structurele wijze een bijdrage als instructeur aan Belgisch kampen</li> <li>• Minimaal 2 internationale kampen 2 jaar voor het examen</li> </ul>
Kata	Jiyu Kumite	Conditie
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle geleerde kata's kunnen demonstreren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Afhankelijk van het WKO-beoordelingscomité</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 100 jumping squats</li> <li>• 100 sit-ups</li> <li>• 50 pushups</li> </ul>
Lesgever	Nationaal team	Scheidsrechter
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dojohouder</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Levert op structurele wijze een bijdrage als instructeur op de nationale trainingen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Certificaat Internationaal hoekrechter en middenrechter B</li> <li>• Levert op structurele wijze een bijdrage als scheidsrechter</li> </ul>
Algemeen		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EHBO: certificaat</li> <li>• BKOS: organiseert op structurele wijze wedstrijden en kampen</li> </ul>		

## Aanvullende exameneisen Rokudan – 6<sup>e</sup> Dan

Tijd	Leeftijd
• Minimaal 6 jaar na 5e Dan	• Minimaal 50 jaar
Algemeen	
• Deze rang is een aanbeveling van de WKO voor shihan die een uitstekende bijdrage hebben geleverd aan de vooruitgang van Shinkyokushin binnen de nationale en internationale federaties.	
• Pas een geschreven verhaal toe over je Kyokushin-carrière.	

## Aanvullende exameneisen Nanadan – 7<sup>e</sup> Dan

Tijd	Leeftijd
• Minimaal 7 jaar na 6e dan	• Minimaal 58 jaar
Algemeen	
• Deze rang is een aanbeveling van de WKO voor shihan die een uitstekende bijdrage hebben geleverd aan de vooruitgang van Shinkyokushin binnen de nationale en internationale federaties.	

## **Basisvoorwaarden**

### **Schriftelijk examen**

Bovendien kunnen alle kandidaten die naar de volgende rang willen promoveren, worden verzocht een door de BKOS opgesteld schriftelijk examen af te leggen op basis van zowel geavanceerde terminologie, filosofie, geschiedenis als de mededingingsregels voor de betreffende graad.

### **Kandidaat-omstandigheden**

De leeftijd en fysieke capaciteiten van de kandidaat, zijn/haar persoonlijkheid en zijn/haar bijdrage aan BKOS spelen een belangrijke rol in de beoordeling van graden hoger dan de 3e Dan. Als je niet fit bent of een kwetsuur hebt kan je je examen beter uitstellen. De organisatie houdt enkel rekening met blijvende letsels. Alle andere letsels worden niet aanvaard.

### **Timing tussen de examens**

De timing voor het behalen van een hogere graad zijn een absoluut minimum en worden alleen bereikt door de meest toegewijde en getalenteerde studenten.

### **Algemene informatie voor Sensei en specifiek voor Shihan kandidaten**

Vanaf 3de Dan wordt het werk dat je doet in je eigen club en de Nationale organisatie (BKOS) van het grootste belang. Kijk verder dan de eigen club want je draagt nu bij aan het algemeen belang. Vanaf de graad van 4de dan wordt je geacht een eigen club te bezitten en te leiden.

Dit geldt ook voor een Shihan graad, maar daarbij komt nog dat de Shihan een internationale en meer gespreide rol heeft en altijd verbindend werkt, over bonden heen.

Steun je board en CR in je land 100%. Werk voor de nationale en Internationale organisatie.

Voor een Shihan graad moet je een geschreven geschiedenis van jezelf inleveren. Zie de punten hieronder onder Nationaal en Internationaal.

Een van de belangrijkste zaken voor een Shihan is om niet alleen voor de eigen leden te werken maar voor alle leerlingen die fullcontact karate doen. Dit zowel nationaal als internationaal, jezelf wijden aan Kyokushin in jouw land, ongeacht de organisatie. Wees nederig en toegewijd.

Een Shihan-aanvraag moet bij het BKOS-bestuur worden ingediend. Meer dan 50 % van de stemmen moet positief zijn om de rang goed te keuren. In geval van een status quo heeft de CR de definitieve stem.

De volgorde van een aanvraag voor Shihan is als volgt:

1. Uw nationale organisatiebestuur beveelt u aan.
2. Uw CR of BC stuurt de aanvraag naar het WKO bestuur.
3. U krijgt toestemming om examen te doen na het WK

U moet een persoon zijn met groot respect in uw land en u moet hard werken voor uw land om Kyokushin nog meer te laten groeien.

U dient een geschreven verhaal van uw Kyokushin carrière te bezorgen met volgende punten

## **Nationaal en internationaal**

### **Nationaal**

- Beschrijf het werk dat je hebt gedaan voor je Nationale organisatie en de positie die je daar bekleed.
- Hoeveel nationale kampioenschappen u in de afgelopen 5 jaar hebt georganiseerd?
- Beschrijf het werk dat u als organisator hebt gedaan voor de kampen van uw organisatie,
- Hoeveel lessen/wekelijks geef je les in je eigen dojo of in die van anderen?
- Beschrijf het werk dat je hebt gedaan in je dojo, zowel nationaal als in de Internationale organisatie.
- Beschrijf uw wens om Kyokushin in de toekomst te ontwikkelen en te ondersteunen. Met wat voor soort werk ben je bereid om bij te dragen?

### **Internationaal**

- Resultaten van je eigen clubvechters op nationale en internationale kampioenschappen en EC/WC. Dit moeten personen zijn die je zelf hebt getraind!
- Hoeveel jaar ben je al actief als Internationaal Jurylid/Referee sinds je 3e Dan examen?
- Hoeveel Internationale Zomerkampen heb je bijgewoond? Waar en wanneer?
- Beschrijf het werk dat je hebt gedaan voor de EKO en WKO.
- Beschrijf het werk dat je wil doen om de organisatie en het Kyokushin groter te maken.

## Dankwoord

### Dankwoord

Via deze weg wil ik nog graag enkele mensen bedanken om mij te steunen bij het maken van deze syllabus en doorheen mijn karate carrière.

Mijn oprechte dank gaat uit Shihan Marc Goyvaerts van Asahi Dojo, om steeds in mij te geloven en mij te ondersteunen in alles wat ik onderneem en mij telkens naar een niveau omhoog te tillen.

Verder wil ik ook nog veel dank uiten aan Senpai Elise Notelé, waar ik steeds op kan rekenen en die me altijd bij staat om feedback en tips te geven waar nodig.

Als laatste wil ik Sensei Andy Huygaerts, Senpai Tim Baelemans, Senpai Nathalie Proost, Senpai Javier Comunale en Senpai Joeri Jonkers nog bedanken om hun feedback te geven en hierdoor bij te dragen aan het eindresultaat.

Namens,

Shanty Jacobs

## Bronnen

### Copyright

J. Comunale, J. Jonkers. *Doek Fit2Fight*. Oud-Turnhout.

Dereadt, P. (sd). *BSKO examenseisen*.

Goyvaerts, M. (2020). *Aanvullende exameneisen BKOS*. Oud-Turnhout.

Goyvaerts, M. (sd). *Belgian Karate Organisation Shinkyokushin*. Opgeroepen op 11 02, 2020

Goyvaerts, S. M. (sd). *Asahi Dojo*. Opgeroepen op 11 02, 2020, van  
[https://asahi.yerlix.be/Site\\_Asahi\\_Dojo\\_vzw/Karate.html](https://asahi.yerlix.be/Site_Asahi_Dojo_vzw/Karate.html)

Group, E. K. (sd). *Examination Demands Syllabus*.

*Seishin Dojo*. (sd). Opgeroepen op 11 10, 2020, van <https://www.seishin.be/>

*Shinzen Gumi Dojo*. (sd). Opgeroepen op 11 3, 2020, van  
<https://shinzenjumidoblog.wordpress.com/2016/03/11/1er-kyu-marron-barette/>

Singapore, W. (sd). Opgeroepen op 11 10, 2020, van <http://www.wkosingapore.com/>

*Sutani Dojo*. (sd). Opgeroepen op 11 03, 2020, van <http://www.sutanidojo.be/leden-2/kihon-kata/>