

Exameneisen Kyu- en Dangraden

Karateschool Samurai



## Inhoudsopgave:

### Inleiding:

Volgorde van de banden

Volgorde van de kleuren (Kyu-graden)

Exameneisen Witte Band met Gele Slip (11<sup>e</sup> Kyu)

Exameneisen Gele Band (10<sup>e</sup> Kyu)

Exameneisen Gele Band met Oranje Slip (9<sup>e</sup> Kyu)

Exameneisen Oranje Band (8<sup>e</sup> Kyu)

Exameneisen Oranje band met groene Slip (7<sup>e</sup> Kyu)

Exameneisen Groene Band (6<sup>e</sup> Kyu)

Exameneisen Groene Band met Blauwe Slip (5<sup>e</sup> Kyu)

Exameneisen Blauwe Band (4<sup>e</sup> Kyu)

Exameneisen Blauwe Band met Bruine Slip (3<sup>e</sup> Kyu)

Exameneisen Bruine Band (2<sup>e</sup> Kyu)

Exameneisen Bruine Band met Zwarte Slip (1<sup>e</sup> Kyu)

Exameneisen Zwarte Band met een gouden streep (Shodan)

Exameneisen Zwarte Band met twee gouden strepen (Nidan)

Exameneisen Zwarte Band met drie gouden strepen (Sandan)

Exameneisen Zwarte Band met vier gouden strepen (Yondan)

Exameneisen Zwarte Band met vijf gouden strepen (Godan)

## Inleiding:

**D**it boek is bedoeld als leidraad voor de Afdeling I.B.K.All Round Fighting.

Hierin zijn de eisen voor de kyu-graden en Dangraden vastgelegd. Deze eisen zijn voor alle scholen gelijk.

**E**r wordt lesgegeven in All Round Fighting systeem met als basis traditioneel Karate aangevuld met technieken uit het Ju Jitsu, Krav Maga, Kobudo en Iaido.

**H**et doel is: het onderwijzen van een All Round Fighting systeem met als basis karate waarbij er een plaats is voor iedereen. Er wordt gestreefd naar technische perfectie en het oefenen voor een reëel gevecht.

**O**m na te kunnen gaan of deze doelen bereikt worden wordt er ter afsluiting van ieder seizoen (halfjaarlijks) een examen georganiseerd. Op dit examen wordt gekeken of de gewenste kennis, vaardigheden en de juiste houdingsaspecten bij de kandidaat aanwezig zijn.

**H**et examen wordt afgenomen door leden van de examencommissie desgewenst aangevuld met ten hoogste één extra examiner (minimaal in bezit van een eerste Dan). Zij zijn van tevoren op de hoogte gebracht van de cesuur (voldoendegrens) van de verschillende examens.

**T**egen de beslissingen genomen door de examencommissie is geen beroep mogelijk. Indien verduidelijking gewenst is, kan hier, op een later tijdstip, om worden gevraagd. Tijdens de examens is dit NIET toegestaan. Door gebruik te maken van meerdere examinatoren is getracht objectiviteit te waarborgen.

## Volgorde van de banden:

**D**e volgorde van de banden waar gebruik van gemaakt wordt in het All Round Fighting systeem is als volgt: Wit, Rood (alleen jeugd van 12 jaar en jonger), Geel, Oranje, Groen, Blauw, Paars (alleen jeugd onder de 16 jaar) Bruin en Zwart.

**D**eze volgorde wordt ook bij andere budosporten als Judo en Ju Jitsu gehanteerd. Opvallend zijn de kleuren “Rood” en “Paars”. Deze kleuren zijn in het programma gevoegd om jeugdige beoefenaars de kans te geven deel te nemen aan een halfjaarlijks examen.

**B**ij het Dan-graden examen spelen naast de getoonde kennis en ervaring ook houdingsaspecten een rol.

## Exameneisen Witte band met gele slip (11<sup>e</sup> Kyu)

### Dachi Waza

#### (Standen)

Fudo Dachi	(natuurlijke stand)
Musubi Dachi	(militaire stand)
Heisoku Dachi	(aandachtstand, voeten aaneengesloten)
Heiko Dachi	(aandachtstand, voeten licht vaneen)
Kiba Dachi	(paardrijd stand)
Shiko Dachi	(brede stand, voeten schuin)

### Tsuki Waza

#### (Stoottechnieken)

Seiken Gedan Tsuki	(Lage vuiststoot)
Seiken Chudan Tsuki	(Midden vuiststoot)
Seiken Jodan Tsuki	(Hoge vuiststoot)
Seiken Tate Tsuki	(Rechtopstaande vuistslag)
Uraken Shomen Uchi	(Voorwaartse vuistslag met de achterkant van de hand)
Uraken Saye Uchi	(Zijwaartse vuistslag met de achterkant van de hand)

### Uke Waza

#### (Afweertechneken)

Seiken Gedan Barai	(Lage afweer)
Seiken Jodan Uke	(Hoge afweer)
Seiken Soto Uke	(Midden afweer van buiten naar binnen)

### Geri waza

#### (Traptechnieken)

Mae Geri Chudan	(Voorwaartse trap op midden hoogte)
Gin Geri	(Kruistrap)

### Randori

#### (Oefengevecht)

3 partijen

*Deze eisen zijn ook te gebruiken voor de jeugd examens witte band rode slip, 2 rode slippers en rode band.*

## Exameneisen Gele band (10<sup>e</sup> Kyu)

### Dachi Waza

(Standen)

Zenkutsu Dachi	(oefen vechtstand)
Kokutsu Dachi	(lange kattenstand)
Neko Achi Dachi	(korte kattenstand)
Tsuri Achi Dachi	(kraanvogelstand)

### Tsuki Waza

(Stoottechnieken)

Uraken Hizo Uchi	(Zijwaartse vuistslag naar de buik, met de achterkant van de hand)
Uraken Mawashi Uchi	(Ronde vuistslag met de achterkant van de hand)
Tetsui Oroshi Uchi	(Neerwaartse hamervuistslag)

### Uke Waza

(Afweertechneken)

Seiken Uchi Uke	(Midden afweer van binnen naar buiten)
Shuto Uke	(Snij-hand wering)

### Geri waza

(Traptechnieken)

Mae Geri Jodan	(Voorwaartse trap, hoog)
Yoko Geri	(Zijwaartse trap)
Mawashi Geri	(Ronde trap)

### Kihon No Kata

(Basisoefeningen in beweging)

Zenkutsu Dachi met Oi-Tsuki	(Stoot zelfde zijde als voorste voet)
Zenkutsu Dachi met Gyaku Tsuki	(Stoot tegengesteld aan voorste voet)
Zenkutsu dachi met Jodan Uke	
Zenkutsu Dachi met Soto Uke	
Zenkutsu Dachi met Gedan Barai	

### Kata

(Vormgevecht tegen meerdere tegenstanders)

Taikyoku Ichi
Taikyoku Ni
Taikyoku San

### Randori

(oefengevecht)

3 partijen

Ook te gebruiken voor de jeugd examens Rode band met een gele slip, rode band met twee gele slippen en halve gele band.

# Exameneisen Gele band met Oranje slip (9<sup>e</sup> Kyu)

## Dachi Waza

(Standen)

Sanchin Dachi (Driehoekige stand)  
Moro Ashi Dachi (Zwaardslag stand)  
Kake Dachi (Gekruiste stand)

## Uchi Waza

(Slagtechnieken)

Shuto Ganmen Uchi (Snijhand-slag naar de zijkant van het hoofd)  
Shuto Uchi Uchi (Binnenwaartse snijhand-slag)  
Shuto Hizo Uchi (Lage snijhand-slag)

## Uke Waza

(Afweertechneken)

Shuto Mawashi Uke (Cirkel afweer)  
Mae Mawashi Uke (Molenwiek afweer)  
Juji Uke (Jodan en Gedan) (Gekruiste afweer)  
Morote Uke (Versterkte afweer)

## Geri waza

(Traptechnieken)

Ushiro Geri (Achterwaartse trap)  
Uchi Mawashi Geri (Binnenwaartse ronde trap)  
Kubi geri (Achterhoofd trap)

## Kihon No Kata

(Basisoefeningen in beweging)

Zenkutsu Dachi met Mae geri en Chudan Gyaku Tsuki.  
Zenkutsu Dachi met Gedan Barai en Jodan Gyaku Tsuki.  
Kokutsu Dachi met Uchi Uke  
Kiba Dachi met Yoko Geri en Gedan Barai

## Kata

(Vormgevecht tegen meerdere tegenstanders)

Taikyoku Yon  
Taikyoku Go  
Heian Shodan/Pinan Sonno Ichi

## Randori

(oefengevecht)

3 partijen

Ook te gebruiken voor de jeugd examens Gele band met twee oranje slippers en halve oranje band.

## Exameneisen Oranje band (8<sup>e</sup> Kyu)

### Uchi Waza

(Slagtechnieken)

Shuto Sakotsu Uchi  
Shuto Sakotsu Uchikomi  
Haito Uchi

(Hakbijl slag)  
(Sleutelbeenslag)  
(Dienblad-hand slag)

### Te Waza

(Handtechnieken)

Hiraken Jodan Tsuki  
Nihon Nukite  
Shotei Uke  
Koken Uke

(Hoge speervuist stoot)  
(Tweevingers speerhand)  
(Handpalm afweer)  
(Pols afweer)

### Geri waza

(Traptechnieken)

Mae Tobi geri  
Hiza geri

(Voorwaartse gesprongen trap)  
(Knie trap)

### Kihon No Kata

(Basisoefeningen in beweging)

Zenkutsu Dachii met Sanbon Tsuki.  
Zenkutsu Dachii met  
Ashi Barai Jodan en Ushiro geri.

(Driedubbel stoot)  
(Opening maken met de voet gevolgd door achterwaartse trap)

### Kata

(Vormgevecht tegen meerdere tegenstanders)

Heian Nidan/Pinan Sonno Ni

### Randori

(oefengevecht)

3 partijen



# Exameneisen Oranje band met Groene slip (7<sup>e</sup> Kyu)

## Te Waza: (Handtechnieken)

Keiko  
Toho  
Ryu To Ken

## Geri Waza (Traptechnieken)

MikaTsuki Geri  
Gagato Geri  
Kansetsu Geri

## Enpi Waza (Elleboogtechnieken)

Hiji (Enpi) Ago Uchi (Opwaartse Elleboog naar de kin)  
Hiji Oroshi Uchi (Neergaande elleboog)  
Hiji Mawashi Uchi (Rondgaande elleboog)

## Kihon No Kata (Basisoefeningen in beweging)

Zenkutsu Dachi met Jodan Uke, Gyaku Soto Uke en Gedan Barai (2 handen gebruiken)

Zenkutsu Dachi met Jodan Uke, Soto Uke en Gedan Barai (1 hand gebruiken)

Kiba Dachi met Gedan Barai (45°) draai naar Zenkutsu Dachi en Yoko geri (45°)

Kokutsu Dachi met Shuto Uke, Zenkutsu Dachi met Gohon Nukite (vijfvinger speerhand)

Kokutsu Dachi , achterwaartse draai, Shuto Uke

Zenkutsu Dachi, achterwaartse draai, Ushiro Geri

## Kata (Vormgevecht tegen meerdere tegenstanders)

Heian Sandan/Pinan Sonno San

## Randori (oefengevecht)

3 partijen

Ook te gebruiken voor de jeugd examens Oranje band met twee groene slippers en halve groene band.

# Exameneisen Groene Band (6<sup>e</sup> Kyu)

## Geri Waza (Traptechnieken)

Yoko Tobi Geri

## Kihon No Kata (Basisoefeningen in beweging)

Ura Zenkutsu Dachi met Oi Tsuki, (achterwaarts draaiend vorderen)

Ura Kokutsu Dachi met Shuto Uke, Zenkutsu Dachi met Gohon Nukite.

Zenkutsu Dachi, Ushiro Geri en Gyaku Tsuki.

## Ippon Kumite (éénstaps-gevecht)

Bij al deze oefeningen staan de kandidaten in gevechtshouding!

Tori (aanvaller) Stap naar voren in Zenkutsu Dachi met Oi Tsuki Jodan  
Uke (Verdediger/tegenaanval) Voorste voet Tai Sabaki Agashi (Gyaku Shuto Uke) daarna tegenstander wegduwen.

Tori (aanvaller) Stap naar voren in Zenkutsu Dachi met Oi Tsuki Jodan  
Uke (Verdediger/tegenaanval) Voorste voet Tai Sabaki Agashi (Gyaku Shuto Uke) met Uraken Shita Uchi (Opstoot)

Tori (aanvaller) Stap naar voren Zenkutsu Dachi met Oi Tsuki Jodan  
Uke(Verdediger/tegenaanval) Voorste voet Tai Sabaki Agashi (Gyaku Shuto Uke)met Mawashi geri Chudan

Tori (aanvaller) Stap naar voren Zenkutsu Dachi met Oi Tsuki Jodan  
Uke (Verdediger/tegenaanval) Achterste voet Tai Sabaki Kawashi, Gyaku Toho

## Kata (Vormgevecht tegen meerdere tegenstanders)

Heian Yondan/Pinan Sonno Yon

## Bo Kata

Bo Kata Sonno Ichi

## Randori (oefengevecht)

3 Partijen

# Exameneisen Groene band met Blauwe slip (5<sup>e</sup> Kyu)

## Ippon Kumite

(éénstaps-gevecht)

Bij al deze oefeningen staan de kandidaten in gevechtshouding!

Tori (aanvaller) Stap naar voren in Zenkutsu Dachi met Mae Geri Chudan  
Uke (Verdediger/tegenaanval) Voorste hand Gedan Barai, voorste voet Gin Geri, Seiken Tate Tsuki (2<sup>e</sup> *Kyokushin Kumite*)

Tori (aanvaller) Stap naar voren Zenkutsu Dachi met Mae Geri Chudan  
Uke (Verdediger/tegenaanval) Haaks uitstappen Tai Sabaki, tegenaanval Gin geri, Seiken tate Tsuki

Tori (aanvaller) Stap naar voren Zenkutsu Dachi met Mae Geri Chudan  
Uke (Verdediger/tegenaanval) Tai Sabaki Agashi (Achterwaarts draaiend) been opvangen, andere been vegen (alleen aantikken)

## Bo Ippon Kumite

(éénstaps-stokgevecht)

Tori (aanvaller) Bo gin uchi (opwaartse slag naar het kruis)  
Uke (Verdediger/tegenaanval) Bo Gedan Morote Uke, Bo mawashi uchi jodan migi (ronde slag naar het hoofd van Tori), Bo Oroshi Uchi.

Tori (aanvaller) Bo Oroshi Uchi.  
Uke (Verdediger/tegenaanval) Bo Tate Uke, Draai rug naar Tori, Bo Ushiro Tsuki Chudan.

## Kata

(Vormgevecht tegen meerdere tegenstanders)

Tsuki-no Kata

## Bo Kata

Bo Kata Sonno Ni (a.k.a. Chion)

## Randori

(oefengevecht)

3 partijen

# Exameneisen Blauwe Band (4<sup>e</sup> Kyu)

## Ippon Kumite (éénstaps-gevecht)

Bij al deze oefeningen staan de kandidaten in gevechtshouding!

Tori (aanvaller)	Stap naar voren in Zenkutsu Dachi met Oi Tsuki en Gyaku Tsuki Chudan
Uke (Verdediger/tegenaanval)	Voorste hand Uchi Uke, Soto Uke, Gedan Barai, Achterste hand Shuto Sakotsu Uchi, Achterste been Hiza Geri. ( <i>1<sup>e</sup> Kyokushin Kumite</i> )
Tori (aanvaller)	Stap naar voren Zenkutsu Dachi met Yoko Geri Chudan
Uke (Verdediger/tegenaanval)	Doorzetten met de hand, Uraken Shita Tsuki naar de nieren, Hadake Jime (Naakte verwurging)

## Bo Ippon Kumite (éénstaps-stokgevecht)

Tori (aanvaller)	Fudo dachi Bo Gedan Tsuki (Stoot naar voet)
Uke (Verdediger/tegenaanval)	Hiki ashi (beenterugtrekken) Bo gyaku gedan barai, tsuri ashi vw, Bo Jodan Tsuki.
Tori (aanvaller)	Bo Jodan Tsuki, (Bo stoot naar het hoofd van Uke)
Uke (Verdediger/tegenaanval)	Bo Morote Age Uke, Hidari Bo Soto Oroshi Uchi (links slag naar nek), Migi Bo Soto Oroshi Uchi (rechts slag naar nek), Migi Bo oroshi Uchi (rechts neerwaartse slag)

## Kata (Vormgevecht tegen meerdere tegenstanders)

Heian Godan/Pinan Sonno Go

Bo Kata  
Bo Kata Sonno San  
Jang Bong il Bu

## Randori (oefengevecht)

3 partijen

## Exameneisen Blauwe band met Bruine slip (3<sup>e</sup> Kyu)

### Ippon Kumite

(éénstaps-gevecht)

**Headlock:**

**Aanval: headlock van de zijkant.**

**Voorbeeld verdediging:**

**Hand van achter over gezicht aanvaller, vingers in de ogen,  
trek hoofd achterover, tetsui naar de borst, afmaken.**

**Aanval: headlock van achter**

**Voorbeeld verdediging:**

**Kijk mee met de aanval zodat de luchtweg vrij is,  
sla met vuist in het kruis van de aanvaller, afmaken.**

### Bokken Ippon Kumite

(éénstaps-zwaardgevecht)

Tori (aanvaller)

Stap naar voren in Moro Ashi dachi met Bokken Oroshi Giri

Uke (Verdediger/tegenaanval)

Schuin vooruit Tai sabaki (Tsuru Ashi), verdedig met Bokken Jodan Uke,  
Achterste been 90° verplaatsen, Bokken Oroshi Giri naar de nek

Tori (aanvaller)

Stap naar voren in Moro Ashi dachi met Bokken Chudan Yoko Giri.

Uke (Verdediger/tegenaanval)

Ontwijk met Achterwaartse Tsuru Ashi, tegenaanval voorwaarts Tsuru Ashi,  
Bokken Oroshi Giri.

### Kata

(Vormgevecht tegen meerdere tegenstanders)

Yangtzu

### Zwaard Kata

Ippon-me Mae

Kesagiri

### Randori

(oefengevecht)

3 partijen

# Exameneisen Bruine Band (2<sup>e</sup> Kyu)

## Ippon Kumite

(éénstaps-gevecht)

**Aanval: Bear-hug van voren,**

**Voorbeeld verdediging:**

**Duimen in de ogen, hiza geri naar het kruis,  
tetsui naar het achterhoofd.**

**Aanval: Bear-hug van achter,**

**Voorbeeld verdediging:**

**Stamp op de wreef van de voet, billen naar  
achter, draai met elleboogstoot, afmaken.**

## Bokken Ippon Kumite

(éénstaps-zwaardgevecht)

Tori (aanvaller)

Uke (Verdediger/tegenaanval)

Bokken, Kesa Giri (Snijdt schuin neerwaarts)

Tai Sabaki Kawashi schuin voorwaarts Bokken Jodan Uke onder de  
bovenarmen van Tori, Loop door en snijdt de bovenarmen door.

Tori (aanvaller)

Uke (Verdediger/tegenaanval)

Steek met Bokken naar middenrif.

Bokken gedan barai, haal door naar boven, Kesa Giri.

## Kata

(Vormgevecht tegen meerdere tegenstanders)

Bassai dai

## Zwaard Kata

Nihon-Me Ushiro

Morotetsuki

## Randori

(oefengevecht)

3 partijen waarvan 1 tegen meerdere tegenstanders.

# Exameneisen Bruine band met Zwarte slip (1<sup>e</sup> Kyu)

## Ippon Kumite:

Bij deze technieken is de verdediging naar inzicht van de kandidaat, deze dient effectief te zijn en de tegenstander zowel te ontwapenen als uit te schakelen.

Verwuring 1: Tori: Wurgt van voor.

Verwuring 2: Tori: Wurgt van achteren.

Verwuring 3: Tori: Wurgt van opzij.

Verwuring 4: Tori: Wurgt van voor de kandidaat van de plaats duwend.

## Kobudo Ippon Kumite

(éénstaps-gewapend gevecht met verschillende wapens)

Jo tegen Bokken

Tori (aanvaller)

Bokken Oroshi Giri naar het hoofd van Uke.

Uke (Verdediger/tegenaanval)

Uitgangspositie, rechterhand op Jo, punt op de tatami.

Tai sabaki schuin rechts naar achteren, Stoot met de Jo naar de borst van Tori, Jo ganmen uchi.

Tori (aanvaller)

Steek met getrokken bokken naar de buik (Hara) van Uke.

Uke (Verdediger/tegenaanval)

Uitgangspositie Fudo Dachii met Jo horizontaal in beide handen. Afweren Jo Tate Uke. Jo oroshi uchi naar hoofd Tori.

## Kata

(Vormgevecht tegen meerdere tegenstanders)

Takyoku Ichi Ura

Jion

## Bunkai:

Takyoku Ichi tegen meerdere tegenstanders

## Randori

(oefengevecht)

3 partijen

# Exameneisen Zwarte band (1<sup>e</sup> Dan)

## Ippon Kumite:

Bij deze technieken is de verdediging naar inzicht van de kandidaat, deze dient effectief te zijn en de tegenstander zowel te ontwapenen als uit te schakelen.

- Mesaanval 1:           Tori steekt van boven naar beneden
- Mesaanval 2:           Tori steekt naar de buik (rechte steek)
- Pistoolaanval 1:       Tori: plaatst pistool op voorhoofd.
- Pistoolaanval 2:       Tori: plaatst pistool tegen de buik
- Pistool aanval 3:       Tori: plaatst pistool tegen de rug

## Kobudo Ippon Kumite                   (éénstaps-gewapend gevecht met verschillende wapens)

### Bokken tegen Tonfa

- Tori (aanvaller)                   Steek met getrokken bokken naar de buik (Hara) van Uke.
- Uke (Verdediger/tegenaanval)   Weert af met Tonfa (gyaku gedan barai) stoot met korte kant andere tonfa, draai ruggelings pak tonfa over (lange steel) hamerslag met Tonfa.

### Bokken tegen Kama

- Tori (aanvaller)                   Bokken yoko giri
- Uke (Verdediger/tegenaanval)   Afweren Kama Ren Uke (dubbele wering), Yoko geri naar de buik, Kama slag naar hoofd.

## Tamashi waza                           (breektesten)

1 plank met de vuist

## Bunkai:                                   Pinan/Heian Shodan en Pinan/Heian Nidan

## Zwaard Kata

San Po Giri (Houten zwaard)

## Keuze Kata

- 1 keuze kandidaat  
1 keuze examinatoren



## Exameneisen Zwarte band (2<sup>e</sup> Dan)

### Tamashi waza (breektesten)

1 plank met de vlakke hand (shuto)  
1 plank met Mae Geri

### Kihon (Basisoefeningen)

**Alles wat in de eisen tot nu toe staat kan opnieuw gevraagd worden...**

### Kihon No Kata (Basisoefeningen in beweging)

**Alles wat in de eisen tot nu toe staat kan opnieuw gevraagd worden...**

### Ippon Kumite (éénstaps-gevecht)

**Jo-Do**

**Stokaanvallen:**

**Aanval: Stok recht omlaag naar het hoofd.**

**Aanval: Stok diagonaal naar de nek**

**Aanval: stok als speer**

**Aanval: verwurging met stok**

### Kata (Vormgevecht tegen meerdere tegenstanders)

**De kandidaat mag 2 kata's kiezen uit de lijst van Dangraad kata's.**

**Suggesties: Kanku dai, Enpi, Ji,in, Gek-sai dai**

**Beantwoord alle vragen met betrekking tot de Bunkai van de keuze kata's.**

# Exameneisen Zwarte band (3<sup>e</sup> Dan)

## Kihon (Basisoefeningen)

Alles wat in de eisen tot nu toe staat kan opnieuw gevraagd worden...

## Kihon No Kata (Basisoefeningen in beweging)

Alles wat in de eisen tot nu toe staat kan opnieuw gevraagd worden...

## Ippon Kumite (éénstaps-gevecht)

Alle aanvallen kunnen worden uitgevoerd, deze worden eerst door de examiner benoemd. De kandidaat dient zich effectief te verdedigen.

*(1 verwurging, 1 headlock, 1 bearhug, 1 mes aanval, 1 pistoolaanval, 1 stokaanval, 1 zwaardaanval)*

## Kata (Vormgevecht tegen meerdere tegenstanders)

De kandidaat mag 2 kata's kiezen uit de lijst van Dangraad kata's.

Suggesties: Kanku sho, Bassai sho, Gangaku, Gek-sai sho, Saiha

Beantwoord alle vragen met betrekking tot de Bunkai van de keuze kata's.

## Bo Kata Kanazawa No Bo Dai

## Tameshigiri (Snijtesten)

1 mat met scherpe kling..  
Staande uitvoering



## Exameneisen Zwarte band (4<sup>e</sup> Dan)

### Kihon (Basisoefeningen)

Alles wat in de eisen tot nu toe staat kan opnieuw gevraagd worden...

### Kihon No Kata (Basisoefeningen in beweging)

Alles wat in de eisen tot nu toe staat kan opnieuw gevraagd worden...

### Ippon Kumite (éénstaps-gevecht)

Alles wat in de eisen tot nu toe staat kan opnieuw gevraagd worden...

### Ippon Kumite (éénstaps-gevecht)

Alle aanvallen kunnen worden uitgevoerd, deze worden eerst door de examiner benoemd. De kandidaat dient zich effectief te verdedigen.

### Kata

De kandidaat mag 2 kata's kiezen uit de lijst van Dangraad kata's.

Suggesties: Gangaku, Meikyo, Seinchin, Tensho, Jitte

Beantwoord alle vragen met betrekking tot de Bunkai van de keuze kata's.

### Bo Kata

Kanazawa No Bo Sho

### Gewapende Keuze Kata

Suggesties: Zwaardkata, Sai kata, Nunchaku kata

### Tameshigiri (Snijtesten)

1 mat met scherpe kling..  
Zittende uitvoering



## Exameneisen Zwarte band (5<sup>e</sup> Dan)

### Kihon (Basisoefeningen)

Alles wat in de eisen tot nu toe staat kan opnieuw gevraagd worden...

### Kihon No Kata (Basisoefeningen in beweging)

Alles wat in de eisen tot nu toe staat kan opnieuw gevraagd worden...

### Ippon Kumite (éénstaps-gevecht)

Alle aanvallen kunnen worden uitgevoerd, deze worden eerst door de examiner benoemd. De kandidaat dient zich effectief te verdedigen.

### Kata (Vormgevecht tegen meerdere tegenstanders)

De kandidaat mag 2 kata's kiezen uit de lijst van Dangraad kata's. Een dient afkomstig te zijn uit de Shotokan stijl en een uit de Kyokushinkai stijl.

Beantwoord alle vragen met betrekking tot de Bunkai van de keuze kata's.

### Werkstuk

Bereid een werkstuk voor met betrekking tot de Karate.  
Beantwoord de vragen die de examinatoren hierover stellen.

*Het is hierbij de bedoeling een bijdrage te leveren aan de verbetering van de sport..*

## Katalijst Dan-graden

In het overzicht van de kata's van de Shotokan en Kyokushinkai stijl staan de Heian's, Taikyoku's en Pinan's vermeld, dit zijn echter geen kata's welke toegestaan zijn op het Dan-graden examen. Zij staan alleen voor de volledigheid in de lijsten.

### Kata's Shotokan stijl

Heian Shodan	Heian Nidan	Heian Sandan
Heian Yondan	Heian Godan	
Tekki Sho-dan	Tekki Ni-dan	Tekki San-dan
Bassai-Dai	Bassai Sho	
Kanku-Dai	Kanku-Sho	
Gojoshiho-Dai	Goyushiho-Sho	Nijushiho
Jion	Jiin	Jitte
Gangaku	Meikyo	Unsu
Wankan	Soshin	Gangaku
Chinte	Enpi	

### Kata's Kyokushinkai stijl

Taikyoku Sonno-ichi	Taikyoku Sonno-ni	Taikyoku Sonno-san
Pinan Sonno-ichi	Pinan Sonno-ni	Pinan Sonno-san
Pinan Sonno-yon	Pinan Sonno-go	
Sanchin	Seinchin	Kanku
Bassai	Saiha	Yangtzu
Geksai-Dai	Geksai-Sho	
Tsuki-no	Garyu	Seipai
Sushiho	Tensho	

### Kata's Tang Soo Do stijl

Kicho Hyung Ee Bu (Kihon kata ippon me)		Kicho Hyung Il Bu (Takyoku Sonno Ichi)
Kicho Hyung Sam Bu (Takyoku Sonno San)		
Pyong an Cho Dan	Pyong an Ee Dan	Pyong an Sam Dan
Pyong an Sa Dan	Pyong an So Dan	(Heian/Pinan 1/5)
Nai Han Ji Cho Dan	Nai Han Ji Ee Dan	Nai Han Ji Sam Dan (Tekki 1/3)
Bassai Dae	Bassai So	Jin Do (Gankaku)
Ji On		Sip Soo (Jitte)
Lo Hi	Kong San Koon (Kanku Dai)	Sei Shan (Hangetsu)
Wang Shu (Enpi)	O-Sip Sa Bo	
Chil Sung Si Ro	Chil Sung Ee Ro	Chil Sung Sam Ro

### Kata's Overige stijlen

Taikyoku Sonno-Yon	Taikyoku Sonno-Go
Kihon Kata ippon me	
Rohai	

## Gewapende Kata's

### Bo Kata's

Bo Kata Sonno Ichi  
Kanazawa no Bo Sho  
Sushi No Kon Dai  
Jang Bong il Bu

Bo Kata Sonno Ni (Chi-on)  
Kanazawa no Bo Dai  
Sushi No Kon Sho

Bo Kata Sonno San

### Mes Kata's

Dan Gum Hyung Il Bu

### Zwaard Kata's

Ippon mei – Mae  
Yonhon mei – Tsukate  
Nanahon mei – Sanpogiri  
Ju-hon mei – Shiihogiri

Ni-hon mei – Ushiro  
Gohon mei – Kesagiri  
Hachi-hon mei - Gammen-ate  
Ju-ippou mei – Somakuri

Sampon mei - Ukenagashi  
Roppon mei - Morotetsuki  
Kyuhon mei - Tsuoite  
Ju-nippon mei - Nuki-uchi