



Exameneisen 1^e dan kyokushinkai

← = achteruit stappen/verplaatsen

→ = vooruit stappen/verplaatsen

Kihon standen:

| | |
|------------------|-----------------|
| Heisoku dachi | Zenkutsu dachi |
| Musubi dachi | Kokutsu dachi |
| Heiko dachi | Neko ashi dachi |
| Fudo dachi | Kiba dachi |
| Sanchin dachi | Shiko dachi |
| Tsuru ashi dachi | |
| Kake dachi | |

Kihon sanchin dachi:

| | |
|---------------------|---|
| Seiken chudan tsuki | Uraken ganmen uchi |
| Seiken jodan tsuki | Uraken sayu uchi |
| Seiken gedan tsuki | Uraken hizo uchi |
| Seiken ago uchi | Uraken shita tsuki (<i>kiba dachi</i>) |

Kihon sanchin dachi:

| | |
|--------------------|-----------------|
| Seiken jodan uke | Seiken soto uke |
| Seiken gedan barai | Seiken uchi uke |

Kihon fudo dachi:

Gin geri
Mae geri
Mawashi geri
Kansetsu geri (voorwaarts)
Yoko geri chudan (voorwaarts)
Ushiro geri
Combinatie: gin geri, mae geri, mawashi geri,
kansetsu geri (zijwaarts), yoko geri (zijwaarts),
ushiro geri

Kihon no kata zenkutsu dachi:

Opening rechts ← zenkutsu dachi + gedan barai
Vijf stappen

Seiken chudan tsuki
Seiken jodan tsuki
Seiken gedan tsuki

Combinatie, iedere stap een andere stoot: jodan-
gedan-chudan-gedan-chudan tsuki

Seiken gyaku tsuki

Kihon no kata zenkutsu dachi:

Opening rechts ← zenkutsu dachi + kake wake
uke + kamae
Vijf stappen

| | |
|--------------|---------------|
| Gin geri | Kansetsu geri |
| Mae geri | Yoko geri |
| Mawashi geri | Ushiro geri |

Kihon no kata shiko dachi:

Opening rechts ← shiko dachi + gedan barai
Vijf stappen

Oi tsuki chudan

Kihon no kata sanchin dachi:

Opening met seiken uchi uke + seiken gyaku tsuki
chudan
Vijf stappen

Seiken gyaku tsuki

Kihon no kata zenkutsu dachi:

Opening rechts ← zenkutsu dachi + gedan barai
Vijf stappen

→ Seiken jodan tsuki
← Seiken jodan uke + gyaku tsuki chudan
→ Seiken gedan tsuki
← Seiken gedan barai + gyaku tsuki chudan
→ Seiken chudan tsuki
← Seiken uchi uke + gyaku tsuki chudan
→ Seiken chudan tsuki
← Seiken soto uke + gyaku tsuki chudan



Exameneisen 1^e dan kyokushinkai

Kihon no kata kokutsu dachi:

Opening links → kokutsu dachi + shuto uke
Vijf stappen

Shuto uke

Kihon no kata kokutsu dachi:

Opening links → kokutsu dachi + shuto mawashi
uchi
Vijf stappen

Shuto mawashi uchi

Kihon no kata zenkutsu dachi:

Opening rechts ← zenkutsu dachi + gedan barai +
gyaku tsuki
Vijf stappen

Gin geri + gyaku tsuki chudan

Mae geri + gyaku tsuki chudan

Mawashi geri + gyaku tsuki chudan

Yoko geri + gyaku tsuki chudan

Kansetsu geri + gyaku tsuki chudan

Renraku waza 1 en 2

Uitvoering: rechts & links.
Opening links → kamae te

Renraku waza 1: Mae geri – mawashi geri – yoko
geri – seiken gyaku tsuki chudan. Alle technieken
zijn chudan.

Renraku waza 2: achterwaarts verplaatsen: soto
uke – uchi uke – jodan – uke + gedan barai.

Slipstap naar voren – mae geri chudan – gyaku
tsuki chudan. In de slipstap de gedan barai arm
naar chudanhoogte brengen.

Kandidaten lopen ook een combinatie van
renraku waza 1 en 2 (om en om).

Kata

Kandidaten lopen vier kata's

Pinan 1 t/m 5

Tsuki no kata

Gekesai dai ichi

Ippon kumite

Uitvoering alleen rechts, de kandidaat wordt
alleen aangevallen.

Opening: tori rechts ← zenkutsu dachi + gedan
barai

Uke blijft in fudo dachi staan tot aanval door tori
wordt ingezet.

Ippon kumite jodan

Tori → zenkutsu dachi + seiken oi-tsuki jodan

Uke ← zenkutsu dachi – jodan uke + gyaku tsuki
jodan.

Tori → zenkutsu dachi + seiken oi-tsuki jodan

Uke ← zenkutsu dachi – jodan uke + gyaku tsuki
chudan.

Tori → zenkutsu dachi + seiken oi-tsuki jodan

Uke ← zenkutsu dachi – jodan uke + gyaku tsuki
gedan.

Ippon kumite chudan

Tori → zenkutsu dachi + seiken oi-tsuki chudan

Uke ← zenkutsu dachi – soto uke + gyaku tsuki
chudan

Tori → zenkutsu dachi + seiken oi-tsuki chudan

Uke ← zenkutsu dachi – soto uke + gyaku tsuki
gedan

Tori → zenkutsu dachi + seiken oi-tsuki chudan

Uke ← zenkutsu dachi – soto uke + mawashi geri
chudan (voorste been)

Tori → zenkutsu dachi + seiken oi-tsuki chudan

Uke ← zenkutsu dachi – soto uke + ura mawashi
geri jodan (achterste been)



Exameneisen 1^e dan kyokushinkai

Ippon kumite gedan

Tori → zenkutsu dachi + seiken oi-tsuki gedan
Uke 45°achterwaarts shiko dachi – gedan barai + gin geri (achterste been)
Tori → zenkutsu dachi + seiken oi-tsuki gedan
Uke 45°achterwaarts shiko dachi – gedan barai + mae geri (achterste been)
Tori → zenkutsu dachi + seiken oi-tsuki gedan
Uke 45°achterwaarts shiko dachi – gedan barai + mawashi geri jodan(achterste been)

Sanbon kumite

Opening: tori rechts ← zenkutsu dachi + gedan barai
Uke blijft in fudo dachi staan tot aanval door tori wordt ingezet.

Aanvallen, verdedigingen en counters zijn als ippon kumite.

Kyokushinkai kumite 1 en 2

Uitvoering rechts, de kandidaat wordt alleen aangevallen.
Opening: beide rechts ← kamae

Kyokushikai kumite 1:

Tori rechts → zenkutsu dachi, seiken oi-tsuki jodan rechts, seiken gyaku tsuki chudan links.
Uke links → kokutsu dachi, uchi uke jodan, soto uke chudan, arm vastpakken, opzij trekken, mae geri chudan, arm loslaten, shuto saikotsi uchi, vastpakken, mae hiza geri chudan, wegduwen van tegenstander met beide handen op schouderblad hoogte.

Kyokushikai kumite 2:

Tori rechts → zenkutsu dachi, mae geri chudan rechts.
Uke naar rechts ontwijken in kokutsu dachi, gedan barai links, kamae te + mae geri chudan links, seiken Tate tsuki jodan, vastpakken, mae hiza geri chudan, wegduwen van tegenstander met beide handen op schouderblad hoogte.

Jiyu kumite

Minimaal drie en maximaal vijf rondes jiyu kumite van elk drie minuten

De 3 minuten per partij worden uitgesplitst in:

- 1 minuut aanvallen en combineren
- 1 minuut verdedigen, ontwijken en blokkeren
- 1 minuut een totaal gevecht voeren