

Stijlplatform Kyokushinkai

復讐

3e Dan examen eisen

januari 2013

Dan-graden examen eisen zijn in opdracht van het Stijlplatform Kyokushinkai, aangesloten bij de Karate - do bond Nederland, gemaakt.

Deze Dan-graden examen eisen is mede tot stand gekomen met medewerking van:

Werkgroep Techniek (WT)

M. EL Ayachi (6e Dan)

H. Naberhuis (6e Dan)

P.E. Lewerissa (6e Dan)

Het stijlplatform verzorgt regelmatig activiteiten, trainingen en proefexamen
Voor meer informatie kunt u terecht op de website: www.stijlplatform.nl

Met dank aan de heer Jos Palm, die de opname van de dvd Dangraden
exameneisen tot stand heeft gebracht.

3e DAN EXAMENEISEN KYOKUSHINKAI STIJLPLATFORM 01 JANUARI 2013

Inhoud:

1. KIHON NO KATA *(de kandidaat krijgt opdracht uit het programma van 2e Dan stof Nihon en Sanbon)*

- KIHON NO KATA ZENKUTSU DACHI *(tsuki, uke +gyaku tsuki)*

2. KIHON NO KATA ZENKUTSU-KOKUTSU DACHI *(tsuki, uke+ gyaku tsuki, shuto uke, barai + nukite)*

3. KIHON NO KATA ZENKUTSU DACHI *(geri's + gyaku tsuki)*

4. KIHON NO KATA KOKUTSU DACHI *(geri's + shuto mawashi uchi omdraaien in kokutsu dachi)*

5. RENRAKU WAZA *(3e t/m 4e)*

6. RENRAKU WAZA *(5e t/m 6e) Sanpo en Shiho geri's (fudo dachi)*

7. EIGEN RENRAKU WAZA *(De kandidaat laat zelf 3 maal 4 delige combinaties met of zonder partner zien)*

8. KATA *één kata uit 2e Dan programma, Saifa en Seinchin*

9. KYOKUSHINKAI KUMITE *1e t/m 7e (links en rechts)
de kandidaat wordt alleen aangevallen*

10. ZELFVERDEDIGINGEN *(hoofdzakelijk karate 80/20 % technieken)
(3 maal) pakkingen/omvattingen
(3maal) mes en (3maal) stok aanval
(uitvoering zie het Etiquette)*

11. ETIQUETTE ZELFVERDEDIGINGEN *Organisatie karateka's,
Organisatie wapens
Etiquette
Aandachtspunten ter beoordeling
Duo staat naast elkaar voor de mat*

3e Dan exameneisen kyokushinkai stijlplatform per 01 januari 2013

→ = vooruit stappen / verplaatsen

← = achteruit stappen / verplaatsen

1. Kihon no kata

De kandidaat krijgt opdracht uit het programma van 2e Dan stof Nihon en Sanbon.

Kihon no kata zenkutsu dachi

*Opening rechts ← zenkutsu dachi + gedan barai
Niet omdraaien maar achteruit lopen.*

- 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.

- Seiken jodan- gedan- chudan tsuki,
- ← Seiken jodan uke & gyaku tsuki chudan,
gedan barai & gyaku tsuki chudan,
soto uke & gyaku tsuki chudan.

- Seiken jodan, gedan, chudan tsuki
- ← Seiken jodan uke, gedan barai
soto uke + gyaku tsuki.

2. Kihon no kata zenkutsu-kokutsu dachi

*Opening rechts ← zenkutsu dachi + gedan barai
Niet omdraaien maar achteruit lopen.*

- Zenkutsu dachi seiken jodan tsuki
- ← Kokutsu dachi jodan uke + gyaku tsuki.

- Zenkutsu dachi seiken gedan tsuki
- ← Kokutsu dachi gedan barai + gyaku tsuki.

- Zenkutsu dachi seiken chudan tsuki
- ← Kokutsu dachi uchi uke + gyaku tsuki.

- Zenkutsu dachi seiken chudan tsuki
- ← Kokutsu dachi soto uke + gyaku tsuki.

- Zenkutsu dachi seiken jodan, gedan, chudan tsuki
- ← Kokutsu dachi jodan uke + gyaku tsuki,
gedan barai + gyaku tsuki
soto uke + gyaku tsuki.

- Zenkutsu dachi sanbon tsuki (*jodan, gedan, chudan*)
- ← Kokutsu dachi jodan uke, gedan barai
soto uke + gyaku tsuki.

- Zenkutsu dachi seiken jodan tsuki
- ← Kokutsu dachi shuto jodan uke + nukite chudan.

- Zenkutsu dachi seiken gedan tsuki
- ← Kokutsu dachi shuto gedan barai + nukite chudan.

- Zenkutsu dachi seiken chudan tsuki
- ← Kokutsu dachi **haito** (shuto) uchi uke + nukite chudan.

- Zenkutsu dachi seiken chudan tsuki
- ← Kokutsu dachi shuto soto uke + nukite chudan.

- Zenkutsu dachi seiken jodan, gedan, chudan tsuki
- ← Kokutsu dachi shuto jodan uke, + nukite chudan
shuto gedan barai + nukite chudan
shuto soto uke + nukite chudan.

- Zenkutsu dachi seiken sanbon tsuki (*jodan, gedan, chudan*)
- ← Kokutsu dachi shuto jodan uke, shuto gedan barai,
shuto soto uke + nukite chudan.

3. Kihon no kata zenkutsu-dachi

Opening rechts ← zenkutsu dachi, gedan barai + gyaku tsuki

- ↔ Mae / mawashi geri (*chudan*) + gyaku tsuki
- ↔ Mae / ura mawashi geri (*chudan*) + gyaku tsuki
- ↔ Kansetsu / yoko geri (*chudan*) + gyaku tsuki

4. Kihon no kata kokutsu dachi

*Opening links → kokutsu dachi, shuto mawashi uchi
Omdraaien ook kokutsu dachi, shuto mawashi uchi*

- ↔ Mae / mawashi geri (*chudan*) + shuto mawashi uchi
- ↔ Mawashi / ura mawashi geri (*jodan*) + shuto mawashi uchi
- ↔ Ura mawashi / yoko geri (*jodan*) + shuto mawashi uchi

5. Renraku waza 3 t/m 4

Uitvoering: (links & rechts)

Opening links → kamae te

Aandachtspunten:

1. Alle technieken zijn chudan
2. Trappen zijn chudan, uraken uchi is een techniek dus geen ondersteuning van de trap.
3. Trappen zijn chudan, tussenstand is *shiko dachi*.

6. Renraku waza 5 t/m 6

Sanpo en Shiho geri's

Uitvoering: rechts & links

Aandachtspunt: Sanpo en Shiho geri.
Uitvoeren vanuit: **Fudo-dachi** zonder aanraking van de grond met bovenbeen horizontaal.

7.Eigen Renraku waza

*De kandidaat laat zelf 3 maal 4 delige combinaties met of zonder partner zien.
(er moet aanval en verdediging in zitten)*

2 keer heen en de 2e keer terug.

Met partner 1 maal links en 1 maal rechts.

Deze combinaties dient men 3 maal op papier in te leveren (*bondbureau*)
tezamen met inschrijfformulier bij de examenaanvraag.

8.Kata

Kandidaat loopt in totaal 3 kata's en 1 uit 2e Dan eisen

**Saifa
Seienchin**

Aandachtspunten: o.a
Een realistische demonstratie van de kata
Een juist begrip gebruikte technieken (*kihon*)
Kihon technieken overeenkomstig met de stijl
Timing, balans, snelheid,
focussen, kime, concentratie
Goede standen, spanning en ontspanning

9.Kyokushinkai kumite 1 t/m 7

Uitvoering links en rechts, de kandidaat wordt alleen aangevallen.

Aandachtspunten: o.a
Ma-ai, kime, controle, effectiviteit en activiteit

10.Zelfverdedigingen

Hoofdzakelijke karate (80/20%) technieken

1e. pakkingen/omvattingen (3maal)
2e. mes aanvallen (3maal)
3e. stok aanvallen (3maal)

De kandidaat moet bij het verdedigen en uitschakelen zich bedienen van karate technieken dient men op papier in te leveren (*bondbureau*) bij de examen aanvraag.

Aandachtspunten o.a:
Uitvoeren zie de etiquette (*bijlage op papier*)
Gevechtscontrole (*zanchin, niet laten afleiden*)
Geweldbeheersing (*bij zelfverdediging*)
Gevechtsplaats (*keuze lichaamskant, welke techniek kiezen*)
Effectiviteit (*zijn de technieken voldoende*)
Verscheidenheid in technieken (*niet steeds hetzelfde*)
Wapenkennis (*lang of kort, manier van ontwapenen,
keuze wel / niet uit de ban van wapen gaan*)

11. Etiquette zelfverdedigingen

Richtlijn wapens, andere wapens of afwijkende maten zijn niet toegestaan:

- Mes: houten tanto
- Wapenstok: houten, keibo minimaal 40 cm, maximaal 50 cm, diameter maximaal 2 tot 3 cm

Organisatie karateka's:

- Kandidaat staat altijd aan de linkerkant ten opzichte van de tafelvoorzitter
- Partner staat altijd aan de rechterkant ten opzichte van de tafelvoorzitter
- Groeten beide, naast elkaar de tatami
- Lopen in een rechte lijn naar hun plaats
- Beide groeten de examinatoren
- Beide groeten elkaar
- Kandidaat blijft staan
- Partner legt de wapens klaar
- Bij het neerleggen in seiza eerst linkerknie dan rechterknie
- Bij het opstaan eerst rechterknie dan linkerknie
- Partners groeten elkaar, openen en dan begint het

Organisatie wapens:

- Wapens worden altijd neergelegd in de linkerbovenhoek van de tatami
- Stok boven
- Mes onder, snijzijde altijd naar je toe, punt wijst naar links
- Het wapen wordt op de linkerkant op de band gelegd, mes snijzijde naar boven, punt naar beneden
- Het oprapen van het wapen tijdens de serie, gebeurt altijd met de linkerknie op de tatami
- Als je wisselt van wapen doe je dit altijd in seiza

Etiquette:

- Bij het afsluiten pak je beide wapens op in seiza, voordat je dit doet fatsoeneer je eerst je Gi, hierna pak je beide wapens op. Tanto onder, wapenstok boven.
Kandidaat fatsoeneert zich ter plekke

Etiquette zelfverdedigingen

Aandachtspunten ter beoordeling:

- *Met wapens heeft de kandidaat geen kamae, dit uit veiligheidsoverweging*
- *Elke aanval moet eindigen met het ontwapenen van de tegenstander*
- *Denk bij het ontwapenen om de logica hiervan en de veiligheid voor jezelf*

Duo staat naast elkaar voor de mat:

- Na elke aanval terugkomen in kamae
- Na elke aanval loopt de kandidaat als eerst naar het wapen toe en gaat erboven staan.
De partner kan pas bij het wapen als de kandidaat hier ruimte voor geeft.
- Bij een volgende aanval pakt de partner het wapen op en beide lopen terug naar de oorspronkelijke plaats. Hier kunnen we ruimte winnen als bij ons het gevecht gewoon doorgaat daar waar hij ook is geëindigd.
- Beide gaan in kamae staan als teken van begin.
- Als je als kandidaat het wapen na de laatste aanval neerlegt voor je partner om op te pakken leg je deze altijd aan de hoofdzijde neer. Dit voor je eigen veiligheid.
- Groeten elkaar, groeten ons en lopen in een directe lijn de tatami af.
- Groeten naast elkaar staand de tatami af.