



**Kissaki-Kai
Karate-Do
Belgium**



Nintai Dojo



Examenprogramma 9^{de} Kyu :

Min. wachttijd : 2 maanden

Min. aantal trainingen : 12

忍
耐
空
手
道



Kissaki-Kai Karate-Do Belgium

Algemeen

Benamingen

- Sensei ni rei : groet aan leraar
- Otagai ni rei : groet aan iedereen
- Jodan : hoge zone
- Chudan : Midden zone
- Gedan : lage zone
- Ichi : één
- Ni : twee
- San : drie
- Shi : vier
- Go : vijf
- Roku : zes
- Shishi : zeven
- Hachi : acht
- Ku : negen
- Ju : tien

Ashi Dachi:

- Musubi dachi : geopende strekstand (hielen aangesloten voeten 45°)
- Zenkutsu dachi : voorwaartse stand
- Sanchin dachi : korte stand waarbij voeten naar binnen gedraaid zijn en de hiel v.d. ene voet en de tenen v.d. andere voet op dezelfde horizontale lijn staan. Zwaartepunt in het midden

Tsuki & geri waza :

- Choku tsuki : rechtstreekse stoot ter plaatse
- Oi tsuki : vorderende stoot (vb. in zenkutsu dachi)
- Mae geri chudan : voorwaartse schop middenzone
- Gedan barai : lage afweer



Kissaki-Kai Karate-Do Belgium

Kihon

In zenkutsu dachi : (ZKD)

- Oi tsuki jodan : vorderende stoot hoge zone
- Oi tsuki chudan : vorderende stoot midden zone
- Mae geri chudan : voorwaartse schop middenzone

In sanchin dachi : (SHD)

- Vorderen in kamaete houding 45° voorwaarts

Kata

- Taikyoku Shodan
- Taikyoku Nidan