



**Kissaki-Kai
Karate-Do
Belgium**



Nintai Dojo



Examenprogramma 4^{de} Kyu :

Min. wachttijd : 4 maanden

Min. aantal trainingen : 32

忍
耐
空
手
道



Kissaki-Kai Karate-Do Belgium

Algemeen

Benamingen

- Shiwara : breekest
- Makiwara : stootpaal
- Nunchaku : rijstvlegel
- Katana : zwaard
- Sai : dolk zonder snede of punt
- Tonfa : houten lat met greep om rijst mee te pletten
- Kansetsu : klemmen
- Ma-ai : gevechtsafstand



Kissaki-Kai Karate-Do Belgium

Dachi kata :

- Neko ashi dachi : katstand

Te waza :

- Nageshi tsuki : stoten met een ontwijkende beweging
- Teisho barai : vegende afweer met basis handpalm
- Kake uke : hakende afweer
- Kakiwake uke : dubbele opende afweer
- Juji uke : gekruiste afweer (jodan of chudan)
- Haishu uke : afweer met handrug



Kissaki-Kai Karate-Do Belgium

Kihon

In zenkutsu dachi : (ZKD)

- Sanbon tsuki (driemaal opeenvolgend stoten)
- Ura tsuki (omgekeerde stoot)
- Mawashi tsuki (draaiende stoot)
- Age tsuki (rijzende stoot)

- Mae geri/gyaku tsuki
- Yoko geri/gyaku tsuki
- Mawashi geri/gyaku tsuki
- Fumikomi/gyaku tsuki
- Mae geri/kizami tsuki

- Age uke/mae geri (been terugplaatsen) gyaku tsuki
- Uchi uke/gyaku tsuki/gedan barai
- Soto uke (zkd) empi uchi (kbd)
- Gedan barai(zkd) empi uchi (kbd)
- Gyaku tsuki jodan/gyaku tsuki chudan(instappen)
- Kizami tsuki/gyaku tsuki chudan(instappen)

- Voorste voet mae geri gevolgd door mae geri/gyaku tsuki
- Voorste voet mawashi geri gevolgd door yoko geri kekomi

In kiba dachi : (KBD)

- Yoko kekomi/empi uchi/uraken
- Yoko keage/empi uchi/uraken

In kokutsu dachi : (KKD)

- Shuto uke/nukite in zkd
- Shuto uke/kizami tsuki/gyaku tsuki in zkd
- Morote uke/kizami tsuki/gyaku tsuki in zkd



Kissaki-Kai Karate-Do Belgium

In sanchin dachi : (SHD)

- Mawashi uke/gyaku tsuki
- Mawashi uke(neko ashi dachi)/kin geri

Kata

- Heian yondan
- Heian godan

Kata Bunkai

Bewegingen uit volgende kata's kunnen toepassen met partner .

- Heian yondan
- Heian godan

2 verschillende technieken uit iedere kata.



Kissaki-Kai Karate-Do Belgium

Kumite

- jiyu kumite : vrij gevecht (nadruk ligt nu vooral op het toepassen van zoveel mogelijk verschillende effectieve technieken!)
- Jiyu Ippon kumite : de basistechnieken in vrije beweging over één stap uitvoeren met partner
- Iedere aanval degelijk afweren met vrije techniek en aangepaste tegenaanval !
- De basistechnieken : oi tsuki jodan
oi tsuki chudan
- mae geri yoko geri
mawashi geri
- ushiro geri

Kumite drill

Iedere techniek wordt beurtelings links & rechts uitgevoerd door dezelfde partner en daarna omgewisseld .De bedoeling is deze oefeningen dermate te trainen dat het ritme van actie & reactie zo kort mogelijk wordt en op die manier de realiteit zo goed mogelijk te benaderen zonder aan veiligheid voor de partner in te boeten.

Tori : tsuki jodan SHD

Uke : mawashi uke teisho (terugkomen naar uitgangspositie) SHD

Tori : grijpen van de revers

Uke : age uke (zijkant van de nek)

Tori : grijpen van de revers

Uke : soto uke (buitenkant voorarm Li10)



Kissaki-Kai Karate-Do Belgium

Tori : mae geri

Uke : mawashi uke

Tori : grijpen met 2 handen van beide revers

Uke : afleiding , soto uke (buitenkant voorarm Li10) op beide armen

Tori : mawashi tsuki (John Wayne special)

Uke : haishu uke (frisbee uke)

Rules of combat

Zijn een aantal regels die steeds moeten worden toegepast om de aangewende technieken zo optimaal mogelijk te gebruiken. Elk van deze regels moeten steeds herhaald, getraind en aan de eigen mogelijkheden aangepast worden om het vereiste resultaat te bekomen .

1. Gebruik altijd afleidingsmethodes
2. Controleer de mai-ai (gevechtsafstand)
3. Maak gebruik van ashi-sabaki & Tai-sabaki (reageer niet statisch)
4. KISS (keep it simple stupid) eenvoudigheid verhoogt de efficiëntie
5. Handen in een gevecht doen enkel 2 dingen, jezelf beschermen en je tegenstander kwetsen