



Kissaki-Kai
Karate-Do
Belgium



Nintai Dojo



Examenprogramma 8^{ste} Kyu :

Min. wachttijd : 3 maanden

Min. aantal trainingen : 24

忍
耐
空
手
道



Kissaki-Kai Karate-Do Belgium

Algemeen

Benamingen

- Sempai ni rei : groet aan ouderen
- Tori : persoon die de techniek uitvoert
- Uke : persoon die de techniek ondergaat
- Yame : kom terug tot uitgangspositie
- Yasume : rust ter plaatse
- Kamaete : In houding
- Hadjime : begin
- Mawate : draai
- Yoi : gereed
- Mokuso : meditatie
- Migi : rechts
- Hidari : links
- Dojo : oefenzaal
- Kyu : klas
- Dan : graad
- Obi : gordel
- Dachi : standen
- Tsuki waza stoottechnieken
- Geri waza : schop technieken
- Kihon : techniek
- Kata : vorm
- Kumite : gevecht

Dachi kata :

- Kokutsu dachi : achterwaartse stand
- Hachiji dachi : geopende strekstand (voeten schouderbreedte)
- Heisoku dachi : gesloten strekstand (voeten aangesloten)
- 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



Kissaki-Kai Karate-Do Belgium

staan .

Tsuki & geri waza :

- Choku tsuki : rechtstreekse stoot ter plaatse
- Oi tsuki : vorderende stoot (vb. in zenkutsu dachi)
- Mae geri chudan : voorwaartse schop middenzone
- Yoko geri kekomi : zijwaartse stotende schop

Kihon

In zenkutsu dachi : (ZKD)

- Age uke : opwaartse afweer
- Soto uke: voorarm afweer van buiten naar binnen
- Mae geri chudan: voorwaartse schop middenzone

In sanchin dachi : (SHD)

- Vorderen in kamaete houding 45° voorwaarts

Kata

- Taikyoku Sandan
- Heian shodan

Kumite

Gohon kihon kumite : technieken uit kihon toepassen met partner over 3 stappen.

Tori : aanval oi tsuki jodan ZKD

Uke : afweer teisho uke (zowel langs binnen - als buitenzijde) SHD



Kissaki-Kai Karate-Do Belgium

Tori : aanval oi tsuki chudan ZKD

Uke : afweer soto uke (langs binnenzijde) SHD

Tori : aanval mae geri chudan ZKD

Uke : afweer gedan barai (langs buitenzijde) ZKD

Tori : grijpen van de arm bij de pols

Uke : overnemen en gedan barai op de arm (2 verschillende manieren 1x TW11 & 1xTW12)

- TW11 : gesitueerd juist boven elleboog gewricht ,wordt geactiveerd door wrijving.
- TW12 : gesitueerd in het midden van de triceps v.d. bovenarm ,wordt geactiveerd door impact.