



**Kissaki-Kai
Karate-Do
Belgium**



Nintai Dojo



Examenprogramma 6^{de} Kyu :

Min. wachttijd : 3 maanden

Min. aantal trainingen : 24

忍
耐
空
手
道



Kissaki-Kai Karate-Do Belgium

Algemeen

Benamingen

- Ashi : voet
- Kakato : hiel
- Koshi : bal van de voet
- Sokuto : zijkant van de voet
- Tsumasaki : teenpunten
- Haisoku : wreef van de voet
- Hiza : knie
- Hara : buik
- Atama : hoofd
- Seiryuto : handwortel
- Nakadaka ippon ken : middenvinger kneukelvuist
- Shihon nukite : vier vingerssteek
- Sokumen : profiel
- Empi : elleboog
- Ude : voorarm
- Uraken : achterkant vuist

Dachi kata :

- Kiba dachi : ruitersstand (zijwaartse stand)
- Fudo dachi : gevechtsstand (kombinatie van zenkutsu & kiba dachi)

Te waza :

- Shuto barai : vegende afweer met handsnede pinkkant
- Osae uke : drukkende afweer
- Nukite : aanval speerhand
- Uchi komi : afweer met grote rotatie van buiten naar binnen



Kissaki-Kai Karate-Do Belgium

Kihon

In zenkutsu dachi : (ZKD)

- Age uke + gyaku tsuki : opwaartse afweer met tegenaanval
- Soto uke + gyaku tsuki : afweer chudan met tegenaanval
- Gedan barai + gyaku tsuki : afweer gedan met tegenaanval
- Uchi uke + gyaku tsuki : afweer chudan met tegenaanval
- Uchi komi + gyaku tsuki : afweer chudan of jodan met tegenaanval
- Haito uchi : slag handsnede duimzijde
- Uraken uchi : slag achterkant vuist
- Mawashi geri chudan : draaiende schop middenzone
- Yoko geri kekomi chudan : zijwaartse schop stotend middenzone

In kokutsu dachi : (KKD)

- Shuto uke(k.k.d.)/nukite(z.k.d.)

In kiba dachi : (KBD)

- Yoko geri keage (zijwaartse schop zwaaiend)
- Yoko geri kekomi (zijwaartse schop stotend)
- Tettsui uchi (slag hamervuist)
- Uraken uchi (slag achterkant vuist)

In sanchin dachi : (SHD)

- Mawashi uke/teisho uchi

Kata

- Heian nidan
- Heian sandan



Kissaki-Kai Karate-Do Belgium

Kata Bunkai

Bewegingen uit volgende kata's kunnen toepassen met partner .

- Heian shodan
- Heian nidan

Kumite

Sanbon kihon kumite : technieken uit kihon met partner

Ippon kumite : gevecht over 1 stap op tel uitgevoerd (Jodan tsuki, chudan tsuki , mae geri , yoko geri , mawashi 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 van de revers
Uke : soto uke (buitenkant voorarm Li10)

Tori : mae geri
Uke : mawashi 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)