



**Kissaki-Kai**  
**Karate-Do**  
**Belgium**



# **Nintai Dojo**



## **Examenprogramma 7<sup>de</sup> Kyu :**

**Min. wachttijd : 3 maanden**

**Min. aantal trainingen : 24**

忍  
耐  
空  
手  
道



# Kissaki-Kai Karate-Do Belgium

## Algemeen

### *Benamingen*

- Te : hand
- Seiken : vuist
- Nukite : meshand
- Haito : handsnede duimkant
- Teisho : basis handpalm
- Tettsui : hamervuist
- Haishu : handrug
- Heian : vredelievende geest
- Embusen : uitvoeringsschema kata
- Mae : voorwaarts
- Yoko : zijwaarts
- Ushiro : achterwaarts
- Tate : opwaarts
- Otoshi : neerwaarts
- Kime : doordringende doeltreffendheid

### *Dachi kata :*

- Kokutsu dachi : achterwaartse stand
- Kiba dachi : ruitersstand ( zijwaartse stand )

### *Te waza :*

- Tettsui uke : afweer met hamervuist
- Shuto uke : handzwaard afweer ( snijkant v.d. hand )
- Uchi ude uke : afweer met de voorarm van binnen naar buiten



# Kissaki-Kai Karate-Do Belgium

## Kihon

---

In zenkutsu dachi : (ZKD )

- Age uke + gyaku tsuki : opwaartse afweer met tegenaanval
- Mae geri jodan: voorwaartse schop hoge zone
- Uchi ude uke: voorarmafweer van binnen naar buiten
- Gyaku tsuki chudan: tegengestelde stoot middenzone
- Tettsui uchi: slag hamervuist)
- Shuto uchi: slag meshand van binnen naar buiten of van buiten naar binnen)
- Oi tsuki jodan + gyaku tsuki chudan
- Age uke + gyaku tsuki chudan
- Soto uke + gyaku tsuki chudan
- Gedan barai + gyaku tsuki chudan

In kokutsu dachi : (KKD )

- Shuto uke: afweer meshand

In kiba dachi : (KBD )

- Yoko geri kekomi chudan: zijwaartse schop stotend middenzone
- Yoko geri keage: zijwaartse zwaaiende schop

In sanchin dachi : (SHD )

- Mawashi uke

## Kata

---

- Heian shodan
- Heian nidan



# Kissaki-Kai Karate-Do Belgium

## Kata Bunkai

---

Techniek uit Heian shodan kunnen toepassen met partner .

## Kumite

---

Gohon kihon kumite : technieken uit kihon toepassen met partner over 5 stappen.

Tori : aanval oi tsuki jodan ZKD

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

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 .

## 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.



# Kissaki-Kai Karate-Do Belgium

Tori : tsuki jodan SHD

Uke : mawashi uke teisho (terugkomen naar uitgangspositie ) SHD

Tori : grijpen van de revers

Uke : age uke (zijkant van de nek )

## 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 afleidingsmethododes
2. Controleer de mai-ai (gevechtsafstand )