



**Kissaki-Kai  
Karate-Do  
Belgium**



# **Nintai Dojo**



## **Examenprogramma 3<sup>de</sup> Kyu :**

**Min. wachttijd : 4 maanden**

**Min. aantal trainingen : 32**

忍  
耐  
空  
手  
道



# Kissaki-Kai Karate-Do Belgium

## Algemeen

### *Benamingen*

- Shiai : competitiewedstrijd
- Tsukinami shiai : wedstrijd voor bruine gordels voor toelating tot shodan shiken
- Shodan shiken : graduatieproef voor zwarte gordel
- Shiai jo : wedstrijdvloer
- Ippon shobu : gevecht tot één punt
- Sanbon shobu : gevecht tot drie punten
- Hajime : begin
- Yame : stop
- Moto no ichi : terug naar de plaats
- Tsuzukete : vecht verder
- Tsuzukete hajime : herneem het gevecht
- Jogai : buiten de wedstrijdvloer getreden
- Jikan : pauze ( stilleggen v.d. chronometer)
- Ato shibaraku: nog een weinig tijd over ( 30sec.)
- Encho sen : verlenging van de wedstrijd
- Sai shiai : bijkomende wedstrijd



# Kissaki-Kai Karate-Do Belgium

## *Dachi kata :*

- Hangetsu dachi : halve maanstand
- 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 .
- Neko ashi dachi : katastand

## *Te/ashi waza :*

- Tate tsuki : stoot met verticale vuist
- Nami ashi : terugkerende zwaai (bv. in tekki shodan)
- De ashi barai : voorwaartse beenveeg





# Kissaki-Kai Karate-Do Belgium

## Kihon

---

In zenkutsu dachi : (ZKD )

- Ushiro geri (achterwaartse schop)
- Mae te (voorwaartse stoot met verplaatsing)
- Yama tsuki (dubbele stoot - gebogen)
- Kagi tsuki (hoekstoot)
- Tsuki no tsukomi (naar voor neigende stoot)
- De ashi barai/mae geri of mawashi geri
- Mae geri/yoko geri of mawashi geri (zelfde been)
- Yoko geri/mawashi geri (zelfde been)

In kokutsu dachi : (KKD )

- Shuto uke rugwaarts 360° draaien /voorwaarts shuto uke

In sanchin dachi : (SHD )

- Mawashi uke / 2x teisho
- Mawashi uke / Nami ashi
- Mawashi uke/gyaku tsuki
- Mawashi uke ( neko ashi dachi )/kin geri (voorste voet)

In ju dachi ( vrije gevechtsstand):

- Gyaku tsuki jodan/gyaku tsuki chudan (2 stappen)
- Kizami tsuki jodan/gyaku tsuki chudan (2 stappen)
- Gyaku tsuki jodan /mae geri/ ter plaatse gyaku tsuki chudan
- jodan gyaku tsuki/ashi barai/ter plaatse gyaku tsuki chudan
- Kizami tsuki/gyaku tsuki (45° zijwaarts vorderen of wijken)



# Kissaki-Kai Karate-Do Belgium

- Voorste voet mawashi geri/yoko geri kekomi ( 2 stappen )
- Mawashi geri/yoko geri kekomi ( 2 stappen )
- Mae geri draai 360° ushiro mawashi geri/gyaku tsuki
- Mawashi geri/ushiro geri neerplaatsen en ter plaatse gyaku tsuki

## Kata

---

Heian godan  
Tekki shodan  
Bassai dai

## Kata Bunkai

---

Bewegingen uit volgende kata's kunnen toepassen met partner .

- De 5 Heian's
- Tekki shodan

Minstens 4 verschillende technieken waarvan minstens 2 uit Tekki Shodan.

Al de technieken moeten zodanig zijn , dat ze klaar en duidelijk gericht zijn op de juiste doelwitten . Tevens moet men goede focus , controle , balans en sterke "spirit" tonen bij de uitvoering ervan.



# Kissaki-Kai Karate-Do Belgium

## Kumite

---

Jiyu kumite : - vrij gevecht

## 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 )

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 )

Tori : tsuki jodan

Uke : Mawashi uke /haito uchi (2x )



# Kissaki-Kai Karate-Do Belgium

## Kansetsu Waza drill

---

Deze drilloefening is bedoeld om de meest gebruikte pols-, arm- en schouderklemmen in te trainen door de opeenvolgende bewegingen vloeiend in elkaar te laten overgaan. Belangrijk bij deze oefening is gedurende het ganse traject het contact met je partner tijdens de overgang van de ene beweging naar de andere niet te verliezen.

### *1e deel :*

1. Tori : Grijpt de pols van uke (rechterhand grijpt linkerpols)
2. Uke :
  - neemt de pols van tori door polsklem aan te zetten met de hand van de pols die tori vastgrijpt, en zet armklem aan door druk uit te oefenen op TW11 dmv hefboom
  - Uke gaat verder door de schouder van tori te ontspannen door H2 te raken, waardoor combinatie van arm-en schouderklem op de rug kan worden geplaatst.
  - Van hier gaan we over naar gedan barai met activeren van TW11 waardoor de partner voorover buigt.
  - Vanuit de voorgaande beweging laten we de partner terug recht staan. We raken de arm op Lu 5 en zetten zo een polsklem aan met geplooid arm.



# Kissaki-Kai Karate-Do Belgium

## 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. Hands in een gevecht doen enkel 2 dingen, jezelf beschermen en je tegenstander kwetsen
6. De manier waarop je traint , bepaalt de wijze waarop je handelt onder druk (stress) (train hard ! fight easy !)