



Syllabus Dojo Da Graça



Algemene regels en IFK/NKA Exameneisen die voor elke kyu of Dan graad gelden:

- Het op de correcte manier vouwen van de karate gi
- Het op de correcte manier dragen van de karate gi en knopen van je Obi
- Persoonlijke hygiëne
- Betekenis Kyokushinkai
- Dojo etiquette en procedures
- Algemene rek- en conditie oefeningen
- 17 trappen en 17 stoten

10e Kyu tot 3e Kyu, examens kunnen worden gedaan om de 3 maanden.

3e Kyu tot 1e Kyu, examens kunnen worden gedaan om de 6 maanden

1e Kyu tot 1e Dan (Shodan), leerlingen moeten een minimum van 1jaar constant getraind hebben na het behalen van hun 1e Kyu.

Tevens wordt er verwacht dat leerling minimaal 3 jaar constant getraind heeft en ouder is dan 14 jaar.

1e Dan (Shodan) tot 2e Dan (Nidan), leerlingen moeten een minimum van 2 jaar constant getraind hebben na het behalen van hun 1e Dan (Shodan). En ouder zijn dan 18 jaar.

2e Dan (Nidan) tot 3e Dan (Sandan), leerlingen moeten een minimum van 3 jaar constant getraind hebben na het behalen van hun 2e Dan (Nidan).

3e Dan (Sandan) tot 4e Dan (Yondan), een minimum van 4 jaar constante training hebben na het behalen van hun 3e Dan (Sandan). Het behalen van deze graad en hoger worden alleen op aanbeveling van Hanshi Steve Arneil en de door hem aangewezen mensen gedaan.



Algemene regels en IFK/NKA exameneisen die voor elke Kyu of Dan graad gelden.



Syllabus Dojo Da Graça



Betekenis Kyokushinkai

Kyoku betekent het uiterste.

Dit betekent dat je het maximale uit elke situatie wilt halen en door te zetten en je geheel te geven om zo tot het uiterste te gaan voor dat wat je wilt bereiken.

Shin betekent de waarheid.

Dit betekent dat je alleen met een ijzeren discipline en juiste mentaliteit dit kan bereiken. Je zal zonder marchanderen de realiteit tegemoet moeten treden, en wanneer je dit kunt opbrengen, sterkt dit je in je zelfvertrouwen.

Kai betekent samenwerken.

Dit staat voor het samenwerken met elkaar in de juiste verhouding en altijd met het nodige respect voor ieders standpunt. Respect is een essentieel punt in de relatie tot elk mens.

Kanku.



Het symbool van Kyokushinkai is de Kanku.

De Kanku is afgeleid van de Kanku kata, lucht vorm. In deze kata zijn de handen naar boven gericht om de lucht te verkennen en er wordt dan het symbool gevormd. De punten van de Kanku vertegenwoordigen de vingers en duid op het uiterste. Het dikke gedeelte vertegenwoordigd de polsen en duidt op kracht. Het midden vertegenwoordigt het oneindige of hoogtepunt. De kanku is gebaseerd op en omsloten door een cirkel, wat staat voor continuïteit.

Doorzettingsvermogen–Eerlijkheid–Etiquette–Karakter–Zelfbeheersing



Algemene regels en IFK/NKA exameneisen die voor elke Kyu of Dan graad gelden.



Syllabus Dojo Da Graça



17 Trappen

Hiza Geri – trap met knie

kin Geri – trap voorwaarts naar kruis

Chudan Mae Geri – trap voorwaarts midden met bal van de voet

Jodan Mae Geri – trap voorwaarts hoog met bal van de voet naar hoofd

Mae Keage – voorwaarts trap gestrekt been

Soto Mawashi Keage – ronddraaiend gestrekt been buiten naar binnen

Uchi Mawashi Keage – ronddraaiend gestrekt been binnen naar buiten

Yoko Keage – zijwaartse trap met gestrekt been

Gedan Mawashi Geri – ronddraaiende trap laag met wreef van de voet

Chudan Mawashi Geri – ronddraaiende trap midden met wreef v/d voet

Jodan Mawashi Geri – ronddraaiende trap hoog met wreef v/d voet

Kansetsu Geri – trap naar de knie met buitenzijkant hiel

Chudan Yoko Geri – zijwaartse trap midden met grote teen omhoog

Jodan Yoko Geri – zijwaartse trap hoog met grote teen omhoog

Gedan Ushiro Geri – achterwaartse trap laag hiel omhoog

Chudan Ushiro Geri – achterwaartse trap midden hiel omhoog

Jodan Ushiro Geri – achterwaartse trap hoog hiel omhoog

17 Stoten

Jodan Oi Tsuki – stoot naar het hoofd

Chudan Oi Tsuki – stoot naar midden

Gedan Oi Tsuki – stoot naar beneden

Ago Uchi – stoot naar kin

Uraken Shomen Uchi – stoot recht vooruit met omgedraaide vuist

Uraken Sayu Uchi – stoot opzij met achterkant vuist rechts links

Uraken Hizo Uchi – stoot met achterkant vuist naar milt of ribben

Uraken Oroshi Gammen Uchi – stoot omlaag in gezicht met vuist

Uraken Mawachi Uchi – in-ronddraaiende stoot

Shuto Sakotsu Uchi – meshandslag naar sleutelbeen nek

Shuto Gammen Uchi – meshandslag naar het hoofd gezicht

Shuto Sakotsu Uchi-komi – meshand stoot/duw naar sleutelbeen

Shuto Hizo Uchi – meshandslag naar de milt

Jodan Uke – blokkering voor het hoofd

Chudan Uchi Uke – blokkering middenlichaam van binnen naar buiten

Chudan Soto Uke – blokkering middenlichaam van buiten naar binnen

Gedan Berai – onderschepping afwering naar beneden



Algemene regels en IFK/NKA exameneisen die voor elke Kyu of Dan graad gelden.



Syllabus Dojo Da Graça



Stoten richting

Age – beneden naar boven
Ago – kin of kaak
Chudan- midden
Gammen – gezicht
Gedan – beneden
Gyaku – tegengesteld
Hizo – milt
Jodan – boven hoog
Mae – voorwaarts
Mawashi – ronddraaiend
Morote – beide handen
Oi – zelfde kant, zijde
Oroshi – boven naar beneden
Sayu – links rechts
Shomen – voor
Yoko – zijwaarts

Stoten Techniek

Haito – binnenkant meshand
Haisho – bovenkant hand
Hiraken – vlakke vuist
Ippon Nukite – enkelvinger speerhand
Keiko – snavelvorm hand
Koken – bovenkant handpalm
Komekami – tempel
Kakayubi Ippon Ken – middelvinger vuist
Nihon-Nukite(Me-Tsuki) – twee vinger speerhand
Oyayubi Ippon Ken – duim vuist
Ryutoken – drakenhoofd vuist
Shita – onderhand
Shotei – onderkant handpalm
Seiken – vuist voorkant
Hiji – elleboog
Shuto – meshand
Sakotsu – sleutelbeen
Tate – verticaal
Tettsui – onderkant vuist
Tsuki – stoot
Toho – slag
Uchikomi – stoot/duw
Uraken – achterkant vuist
Uchi – binnenkant
Yonhon Nukite – vier vinger speerhand

Blokken richting

Chudan – midden
Gedan – laag
Jodan – hoog
Mae – voor
Mawashi – ronddraaiend
Morote – dubbel
Uchi – binnenkant
Soto – buitenkant

Blokken techniek

Barai – onderscheppen
Haito – binnenkant mes hand
Hiji – elleboog
Kake – haken
Koken – bovenkant handpalm
Osae – naar beneden
Shotei – onderkant handpalm
Shuto – meshand
Uke – blokkering

Algemene regels en IFK/NKA exameneisen die voor elke Kyu of Dan graad gelden.



Syllabus Dojo Da Graça



Trappen richting

Ago – kin of kaak
Chudan- midden
Gammen – gezicht
Jodan – boven hoog
Kansetsu – gewricht
Oroshi – boven naar beneden
Gedan – laag
Keage – omhoog
Kin – kruis
Mae – voor
Mawashi – ronddraaiend
Soto – buitenkant
Tobi – sprong
Yoko – zijwaarts
Uchi – binnenkant
Ushiro – achter

Trappen techniek

Chusoku – bal van de voet
Geri – trap
Haisuko – stap in
Hiza – knie
Kakato – hiel
Kake – haak
Sokoto – uiteinde voet
Sune – kaak
Teisoku – boog van de voet

Algemene woorden

Hajime – begin
Hidari – links
Ibuki – geforceerde ademhaling
Ippon Kumite – 1-staps gevecht
Jissen Kumite – Full contact vechten
Jiyu Kumite – vrij sparen
Kamaete – begin
Karate gi – karate pak
Kata – oefening
Kiai – schreeuw
Kihon – basis
Kumite – vechten
Mawatte – omdraaien
Migi – rechts
Mokuso – ogen gesloten
Mugorei – zonder tel
Naore – terug in positie
Obi – band
Rei – buigen
Renraku – combinatie
Sanbon Kumite – drie stappen gevecht
Seiza – zitpositie op knieën
Tameshiwari – breken
Ura – terug of achterwaarts
Yakusoku – vooraf geregeld
Yame – stoppen
Yoi – klaar begin

Groeten

Hanshi Ni Rei – buig voor Hanshi
Shihan Ni Rei – buig voor Shihan
Sensei Ni Rei – buig voor leraar
Senpai Ni Rei – buig voor senior
Otagai Ni Rei – buig naar elkaar
Domo Arigato Gozaimashita – heel erg bedankt

Tellen

Ichi – Een
Ni – Twee
San – Drie
Shi/Yon – Vier
Go – Vijf
Roku – Zes
Shichi – Zeven
Hachi – Acht
Ku – Negen
Ju – Tien
Niju – Twintig
Sanju – Dertig
Yonju – Veertig
Goju – Vijftig
Hyaku – Honderd

Algemene regels en IFK/NKA exameneisen die voor elke Kyu of Dan graad gelden.