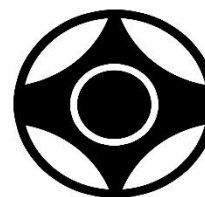
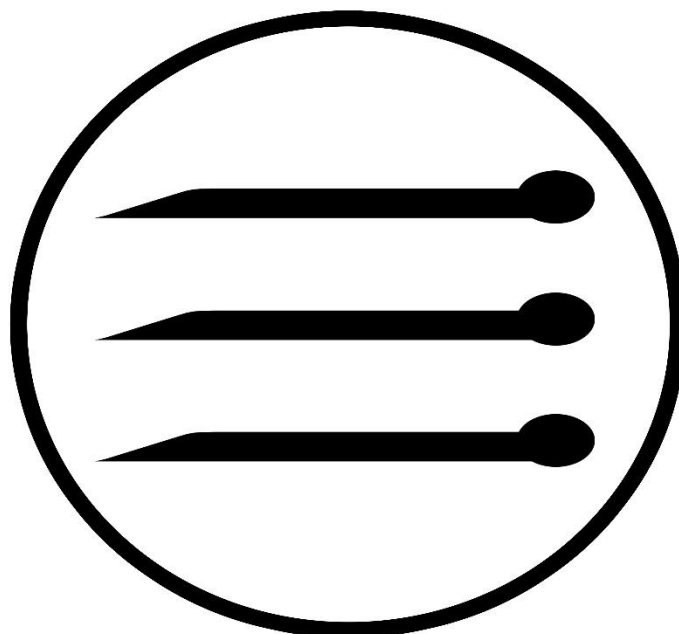


Curriculum TOtaal KARATE / KARATE-DO SAN.



KARATEDOSAN



aansluitnummer: 03-215 K.B.N.

Stichting Karate-do SAN 1995 opgericht door: Martin Michels, Ed Koevoets en Con Voermans

Huidig bestuur 2014: Laurens van Ballegooije (pen) en Con Voermans (Vrz en leraar)

2018 geaccepteerd als platform binnen de KBN, 1^e Dan goed gekeurd

2019 Stichting TOtaal Karate Nederland (KvK nr 41106678) opgericht

Voorwoord:

De trainingen en examens zijn zo opgebouwd dat we aan wedstrijden kunnen deelnemen en het 'technisch' examen van de KBN voor 1^e DAN en hoger met succes kunnen afsluiten.

Het Curriculum borgt 'onze' vormingslijn. Hierdoor zijn zaken zoals techniek, uithoudingsvermogen, durf, etc gewaarborgd. Zowel fysiek als mentaal zullen onze leden instaat worden geacht zichzelf staande te houden, wanneer het er om spant!

Wij laten 'het gevecht' centraal staan, hier gaat het om bij een vechtsport. Vanuit het gevecht leren om te gaan met diverse zaken en situaties.

SAN staat o.a. voor Mo Ichi Do, (Nog een keer), NOOIT OPGEVEN! ***Kyoku Shoto Jitsu, nu TOtaal karate genoemd.***

Dit bereiken we door een uitgebreid pakket aan te bieden.

- Shotokan karate
 - Kihon
 - Kata
 - Kumite
 - Bunkai

- Kyokushin Karate
 - Kumite

- TOtaal Karate
 - Weerbaarheid, zelfverdediging
 - Stijl 'vrij'
 - Conditie training
 - Trapkussen
 - Bostrainingen

- Deelnamen aan wedstrijden
 - KBN WKF
 - Shotokan Ippon Shobu
 - Kyokushin Full Contact
 - TOtaal (Sogo ichi)

- Examen
 - SAN te herleiden naar het DAN examen vd KBN
 - Technisch, echter conditioneel zwaarder
 - Na slagen DAN examen KBN
 - Het '**DOJO**' DAN examen (***alleen erkent binnen de sportschool***)
 - Dit is het zogenaamde, Mo Ichi Do examen!

Persoonlijk:

Door een aantal 'minderen' zaken die mijn levenslijn gepasseerd zijn, ben ik er van overtuigd, dat men met open vizier moet blijven leven. Openheid van mening, respect voor een ander. Echter er moet een visie zijn, geen vastgeklonken document, waarbij iedere verandering als weerstand wordt gezien. Onderstaande is mijn visie, nu augustus 2014 op papier gezet, met inzichten van nu. Laten we er vooral een 'levend' document van maken!

Visie:

Karate leeft, staat niet stil. Het oude gaan we zeker niet weggoien en vergeten. Doch stilstaan, te lang, gaat ten koste van plezier, inzet, energie: de levensader van de vechtsport!

Door Kyokushin te combineren met Shotokan is ons karate "spel" uitdagender en completer geworden. Kyoku Shoto Jitsu, vanaf nu genaamd: **TO**taal karate
We trainen niet de Low Kick om deze vol tegen elkaar te gebruiken, daar hebben we de trapkussens voor, maar om van korte afstand toch technieken te kunnen gebruiken. Hierdoor krijgt men meer inzichten in close combat, plaatsten van traptechnieken van dichtbij o.a. Ushiro geri en het juist timen van o.a. de Ashi Bari.
Onze hoofdmoot m.b.t. wedstrijden zal toch het WKF systeem zijn, doch indien men "iets" anders wenst, is dit met onze trainingsaanpak geen probleem.

*Vanaf maart 2018 is met toestemming van het KBN bestuur het **TO**taal karate (**Sō-gō**) geaccepteerd als "nieuw" platform en het **Sō-gō ICHI Shobu**.*

Wedstrijdvorm(en):

Sō-gō ICHI Shobu : **semi contact (Dan examen / wedstrijdssysteem)**
Sō-gō NI Shobu : **half contact (Nog KBN toestemming voor krijgen)**
Sō-gō SAN Shobu : **vol contact (Nog KBN toestemming voor krijgen)**

Zoals gesteld, is dit een levend document, nadat we dit in het bestuur besproken hebben en aan de trainers hebben overhandigd. Zal ik m.b.v. onze leden alle serie technieken gaan vastleggen op foto, zodat het een nog duidelijker document wordt!

Osu,

Even voorstellen: Con Voermans

5^{de} Dan Shotokan K.B.N. en Kyokushin I.B.K.
 Karate-do SAN (aansluitnummer 3-215) (1995 tot heden)
 Rijksgediplomeerd K.B.N. Karate Leraar (2001 tot heden)
 Vice Vrz Nederlandse Scheidsrechter Commissie K.B.N. (2005 tot heden)
 K.B.N. Nationaal - A scheidsrechter kata/kumite (1993 tot heden)
 EKF Referee - A kumite/WKF Referee - B kumite (2001/2013 tot heden)
 Voorzitter Rayon Zuid K.B.N. (2001 t/m 2016)
 Docent assistent-Karateleraren opleiding (2004 t/m 2008)



Motivatie

Iedere mens is uniek, niemand heeft de zelfde lichaamsbouw of innerlijke behoefte. Sommigen willen vastigheid waar anderen willen zoeken en ontdekken. **T**Otaal faciliteert in deze behoefte door ruimte te laten in het curriculum voor een eigen invulling. De K.B.N. is een bond die voor de huidige leden alles faciliteert, OAV toernooien, opleidingen etc., maar het kan meer bieden voor alle stromingen en stijlen binnen Nederland. Een open deur naar **T**Otale samenwerking. We mogen nu trots zijn dat Karate Olympisch is geworden. Karate leeft, staat niet stil. Het oude gaan we zeker niet weggooiden of vergeten. Doch stilstaan, te lang, gaat ten koste van plezier, inzet en energie. Het is nu van belang dat we een compleet assortiment kunnen laten zien wat Karate inhoudt. Kihon, kata en kumite; inzicht geven wat voor vormingselementen deze bevatten. Niet alleen voor sport of ontspanning, maar ook als zelfverdediging en weerbaarheid.

Definitie

TOtaal Karate is een open platform. Het is open voor alle stromingen en stijlen en biedt plaats aan zowel traditioneel Karate als sport Karate. Het omvat alle aspecten van Karate zoals daar zijn sport, budo, zelfverdediging en weerbaarheid.

Richtinggevend in het platform zijn efficiëntie, effectiviteit en creativiteit. Alle partnertechnieken worden met controle uitgevoerd, maar indien uitgevoerd op stootkussen met kracht en snelheid.

TOtaal Karate is opgebouwd uit vormingselementen met als rode draad het "gevecht", de oorsprong van de vechtsport. Zonder aanval is er geen verdediging, deelnemers leren vanuit het gevecht omgaan met weerstand, stress en onzekerheid. **T**Otaal Karate wil haar beoefenaars fysiek en mentaal sterker laten worden door gevarieerd programma aan te bieden dat zowel op training als examen ruimte laat voor eigen invulling.

Wedstrijdsysteem

TOtaal Karate heeft een eigen Dan examenwedstrijdsysteem: **Sō-gō ICHI Shobu**, waarbij de wedstrijd doorloopt terwijl punten geteld worden en gecontroleerd contact mogelijk is. Verschillende Karatestromingen en stijlen kunnen zo met elkaar sparren. Voor de wedstrijdregels verwijzen we naar **bijlage 1**.

Examen

Tijdens het **T**Otaal Dan examen geeft iedereen zijn of haar "eigen" maximale inzet zowel technisch, fysiek als creatief. Daar gaat het om: laten zien wat men kan. De examenkandidaten zullen enkele technieken moeten uitvoeren op hun eigen stoot/trapkussen, vastgehouden door eigen partner. Dit alles wordt op een verantwoordelijke en veilige wijze getoond. Voor details wordt verwezen naar deze exameneisen.

Tijdens het examen wordt uiteraard rekening gehouden met leeftijd, sekse en fysieke mogelijkheden. Van het curriculum kan in overleg worden afgeweken. In dat geval dient de kandidaat tenminste vier maanden voor het examen het programma in WORD aan te leveren aan het bondsbureau, ter beoordeling.

1. Verplichte onderdelen

KIHON.

Basistechnieken. De kandidaat Toont basistechnieken vanuit tenminste vier verschillende basisstanden. Gelet wordt o.a. op: snelheid, heupondersteuning en correcte spierspanning/ontspanning.

JIYU IPPON KUMITE. (zie 1 - Randvoorwaarden).

Traditionele technieken, gelet wordt o.a. op: creativiteit, realisme, durf en effectiviteit.

De examenkandidaten zullen enkele van de getoonde technieken op een stoot/trapkussen vastgehouden door eigen partner uitvoeren.

Partner maakt geen aanval meer, maar houd kussen vast. Examenkandidaat plaatst zonder de verdediging, alleen de tegenaanval op effectieve wijze.

YAKUSOKU KUMITE. (zie 1 - 2 - 4 - 7 Randvoorwaarden).

Voorop gezet sparren, een demonstratie van scorende technieken, deze worden op partner uitgevoerd conform de scoringscriteria van het WKF wedstrijdreglement. Gelet wordt o.a. op: Durf om in te komen, Controle en zanshin. De examenkandidaten zullen enkele van de getoonde technieken op een stoot/trapkussen vastgehouden door eigen partner uitvoeren.

Partner maakt geen aanval meer, maar houd kussen vast. Examenkandidaat moet de technieken op effectieve wijze kunnen uitvoeren op het kussen.

RANDORI. (JIYU KUMITE) (zie 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 Randvoorwaarden).

- K.B.N. kumite conform het wedstrijdreglement van de WKF.
- **T**Otaal kumite conform het **T**Otaal kumite reglement.
- **T**Otaal "**FULL**": Alle technieken voluit op stoot/trap-kussen, in beweging met verplaatsingen.

2. Keuze onderdelen

De examenkandidaat maakt een keuze uit een van de onderstaande onderdelen:

KATA/BUNKAI (zie 4 - Randvoorwaarden).

- KATA Gelet wordt o.a. op: realisme, durf, effectiviteit en het gevecht met zichzelf.
- BUNKAI Vanaf 2de Dan examen. Gelet wordt o.a. op: creativiteit, realisme, durf, effectiviteit en controle op partner.

RENRAKU/RENZOKU WAZA

- **RENRAKU/RENZOKU WAZA (Renzoku vanaf 2^{de} Dan examen).** Indien men een karatestijl traint waar geen kata gelopen wordt, of men wil een examen zonder kata. De renraku/renzoku-waza zal **vanaf 2^{de} Dan ook met partner** gedemonstreerd worden.

3. Vrijstelling

Vanaf 4^{de} Dan en/of wanneer de kandidaat in het bezit is van een lesbevoegdheid of een scheidsrechterlicentie mag de kandidaat zelf beslissen of hij vrijstelling aanvraagt voor één examenonderdeel.

Randvoorwaarden

1. *De eigen meegenomen stoot/trapkussens moeten minimaal 30 cm bij 50 cm zijn en maximaal 60 cm bij 90 cm.*
2. *YAKUSOKU en RANDORI handschoenen moeten **rood** of **blauw** van kleur zijn.*
3. *Het is toegestaan om wreef/scheenbeschermers te dragen bij het RANDORI.*
4. *Het is verplicht een bit te dragen bij het YAKUSOKU, RANDORI en BUNKAI.*
5. *Alle spullen moeten in goede staat zijn. Dit wordt vooraf gecontroleerd bij zowel het proefexamen als het examen.*
6. *Gedan geri mag alleen in combinatie met volgtechniek, plaatsen zonder impact!*
7. *Ongecontroleerde technieken op lichaam of hoofd zijn niet toegestaan.*
8. *Pakken, klemmen, werpen, vegen en grondgevecht.*

Ad1. Basisstanden zijn bijvoorbeeld zenkutsu dachi, shikodachi, kiba dachi, nekoashi dachi, kokutsu dachi enz.

Ad1. Jiyu Ippon gumite is een kumite-vorm waarbij op voor-afgesproken aanvallen een verdediging met tegenaanval plaats vindt.

Bijlage 1.

TOtaal is *GEEN FULL CONTACT!* Het is een scherpere WKF vorm! Deze wedstrijdvorm heeft de naam: **Sō - gō ICHI Shobu**

- De gedachte die er achter steekt is WKF *Shobu* met de *Shobu Ippon* Mind Set!
- Controle gelijk aan die van de WKF, m.u.v. CHUDAN (**de voorzijde borst en buik**), hier mag een effectieve score geplaatst worden!
- **Effectieve score** (NIHON of SANBON): Juiste timing, impact! De tegenstander heeft even geen lucht!
- **Fysiek letsel toebrengen is verboden**
- Pakken met twee handen mag, maar er moet direct een techniek volgen.
- Tegen elkaar aanleunen zonder echt te willen vechten is niet toegestaan
 - *De volgende Chudan Tsuki's zijn toegestaan om dit te voorkomen*
 - Mawashi Tsuki (Niet op de rug)
 - Ura Tsuki
 - Tate Tsuki
- Score gelijk aan die van het WKF reglement, met uitzondering:
 - Veeg of worp zonder vervolg: YUKO
 - Veeg of worp met techniek die niet scorend is: WAZARIE
 - Veeg of worp met techniek die scorend is: IPPON
 - NIHON, effectieve techniek
 - SANBON, effectieve techniek 3 seconden of langer
- Wedstrijd duur is 2 minuten.
 - De mogelijkheid bestaat dat er zonder YAME toch scores gegeven worden. YUKO, WAZARIE en IPPON. Bij NIHON en SANBON zal er altijd YAME geroepen worden.
 - Score zonder YAME, noemen we "*lopende scores*"
 - Onbeperkt aantal scores m.u.v.
 - 2 x NIHON of 1 x SANBON is einde wedstrijd!

Vanaf 2^e DAN examen: **Sō -gō NI Shobu**

- GEDAN Geri toegestaan
 - Alleen plaatsen, controle gelijk aan JODAN Tsuki!
 - Direct gevolgd met vervolg techniek
 - **Verboden dus alleen GEDAN Geri te maken**
- Pakken, Klemmen en werpen toegestaan
 - Werpen: Tegenstander altijd vasthouden wanneer deze naar de mat gaat
 - Pakken alleen wanneer je zelf gepakt wordt en je moet direct een techniek maken
 - Klemmen: wanneer je gepakt wordt of wanneer je na een eerder gemaakte techniek direct kunt volgen met een klem.
 - Verboden met een klem naar de bodem te gaan
- Grondwerk, maximaal 10 seconden
 - Na een veeg / worp, of geveegd / geworpen worden of struikeling
 - Direct je zelf verdedigen
 - D.m.v. klem of techniek naar het lichaam
 - Verboden op de grond naar het gezicht te stoten en of trappen

SHOTOKAN KATA'S

1. heian shodan
2. heian nidan
3. heian sandan
4. heian yondan
5. heian godan
6. tekki shodan
7. tekki nidan
8. tekki sandan
9. bassai dai
10. bassai sho
11. kanku dai
12. kanku sho
13. enpi
14. hangetsu
15. gankaku
16. jion
17. jiin
18. jitte
19. chinte
20. unsu
21. sochin
22. nijushido
23. meikyo
24. gojushio so
25. gojushio dai
26. wankan

Eigen kata

27. SAN Shio Kata: ontwikkeld door Martin Michels, erelid Karate-do SAN

Bunkai

Heian Shodan, Heian Nidan, Hangetsu, Gankaku: ontwikkeld door Con Voermans, laatste twee gebruikt voor 4^e DAN examen van Kees en Con en examen lerarenopleiding van Con

Heian Nidan: ontwikkeld door Kees Langenberg, gebruikt voor het laatste DAN examen waarbij Alex Krijnen en Dick Ernest geslaagd zijn voor hun 1^e DAN KBN in 2014

Verplaatsing: Tsuru Ashi voorwaarts / Jori Ashi achterwaarts / Sonoba geen verplaatsing
Mae voorwaarts / Sagaru achterwaarts / Yoko zijwaarts /

8. KYU EXAMEN EIS (WIT TM 3 SLIPPEN) Totaal Karate / Karate-do SAN

1.1. KIHON

1. OI TSUKI JODAN
2. OI TSUKI CHUDAN
3. AGE UKE
4. SOTO UKE
5. UCHI UKE
6. MAE GERI
7. FUMI KOMI UIT STAND

VANAF 2^E SLIP:

8. AGE UKE – GYAKU TSUKI
9. SOTO UKE – GYAKU TSUKI
10. 10 X LIGGEN – OPSTAAN – TECHNIEK -ETC

1.2. IPPON KUMITE

1:OI TSUKI JODAN: AGE UKE + GYAKU TSUKI

1.3. YAKUSOKU KUMITE: met handschoenen aan

1. Gyaku tsuki: Gyaku tsuki (beide stoten gelijk: leren raken en incasseren)
2. Gyaku tsuki (aangeven), (durven kijken): jodan geri voorste been (leren raken)

1.4. RANDORI. (JIYU KUMITE)

3 x 1 minuten WKF, zonder beoordeling

Alleen CHUDAN STOTEN / schijnbewegingen met 1 hand, let op houding en dekking

- ### **1.5. KATA**
1. TAIKIOKO
 2. HEIAN SHODAN (vorm)

7. KYU EXAMEN EIS (GEEL TM 3 SLIPPEN) Totaal Karate / Karate-do SAN

1.1. KIHON

1. GYAKU TSUKI JODAN
2. GYAKU TSUKI CHUDAN
3. SANBON TSUKI (OI JO, GYAKU CH, KIZAMI CH)
4. UCHI UKE - GYAKU TSUKI
5. GEDAN BARAI UKE + GYAKU TSUKI
6. MAE GERI CHUDAN
7. FUMI KOMI VOORWAARTS
8. MAWASHI GERI CHUDAN

VANAF 2E SLIP:

9. SHUTO UKE
10. URAKEN KEAGE
11. YOKO GERI KEAGE
12. JUJI UKE JODAN
13. 10 X LIGGEN BUIK- OPSTAAN - 2X TECHNIEK - ETC

1.2. IPPON KUMITE

OI TSUKI CHUDAN: SOTO UKE + GYAKU TSUKI

1.3. YAKUSOKU KUMITE: met handschoenen aan

1. Gyaku tsuki: Gyaku tsuki (beide stoten gelijk: leren raken en incasseren)
2. Gyaku tsuki (aangeven), (durven kijken): jodan geri voorste been (leren raken)
3. Gyaku tsuki – jodan geri, incasseren van de stoot, (aangeven)

1.4. RANDORI. (JIYU KUMITE)

3 x 1 minuten WKF, zonder beoordeling

Alleen CHUDAN STOTEN EN TRAPPEN / schijnbewegingen met 2 handen, let op houding en dekking

- ### **1.5. KATA**
1. HEIAN SHODAN
 2. HEIAN NIDAN (VORM)

6. KYU EXAMEN EIS (ORANJE TM 3 SLIPPEN) Totaal Karate / Karate-do SAN

1.1. KIHON

1. JUJI UKE GEDAN
2. MAWASHI GERI JODAN
3. SANBON TSUKI (OI JO, GYAKU CH, KIZAMI SHITA GE, GROND NIET RAKEN)
4. UCHI UKE - KIZAMI TSUKI
5. GEDAN BARAI UKE – TSURI ASHI – MAE GERI
6. MAE GERI JODAN
7. SOTO UKE - FUMI KOMI
8. MAWASHI GERI JODAN

VANAF 2E SLIP:

9. SHUTO UKE - NUKITE
10. URAKEN OTOSHI
11. YOKO GERI KEKOMI
12. MOROTE UKE
13. 10 X LIGGEN RUG – OPSTAAN – 2X TECHNIEK - ETC

1.2. IPPON KUMITE

MAE GERI: GEDAN BARAI + GYAKU TSUKI

1.3. YAKUSOKU KUMITE: met handschoenen aan

1. Gyaku tsuki: Gyaku tsuki (beide stoten gelijk: leren raken en incasseren)
2. Gyaku tsuki (aangeven), (durven kijken): jodan geri achterste been (leren raken)
3. Gyaku tsuki – jodan geri, incasseren van de stoot, (**REAGEREN OP DE TRAP**): Gyaku tsuki

1.4. RANDORI. (JIYU KUMITE)

3 x 1 minuten WKF, zonder beoordeling

Alle STOTEN EN TRAPPEN / schijnbewegingen met 2 handen, let op houding en dekking

1.5. RENRAKU/RENZOKU WAZA

KIZAMI MAE GERI – MAE GERI – TSURI ASHI MAE GERI

AGE UKE – SHOTO UKE – UCHI UKE – GEDAN BARAI – TSURI ASHI MAE GERI

- ### **1.6. KATA**
1. HEIAN NIDAN
 2. HEIAN SANDAN (VORM)

5. KYU EXAMEN EIS (GROEN TM 3 SLIPPEN) Totaal Karate / Karate-do SAN

1.1. KIHON

1. GEDAN KAKE UKE
2. USHIRO GERI (UIT STILSTAND)
3. SANBON TSUKI (OI JO, GYAKU CH, KIZAMI SHITA GE, GROND RAKEN)
4. UCHI UKE -KIZAMI MAE GERI
5. GEDAN BARAI UKE – TSURI ASHI – MAWASHI GERI
6. MAE REN GERI: JODAN MAE GERI – CHUDAN MAE GERI
7. SOTO UKE - URAKEN
8. URA MAWASHI GERI (VORM)

VANAF 2E SLIP:

9. SHUTO UKE – NUKITE – KIZAMI MAE GERI
10. URAKEN OTOSHI – MAWASHI EMPI
11. YOKO GERI KEKOMI - KEAGE
12. USHIRO GERI
13. HIZA GERI
14. 15 X LIGGEN BUIK/RUG – 2X OPDRUKKEN – OPSTAAN - ETC

1.2. JIYU IPPON KUMITE

OI TSUKI CHUDAN: GYAKU GEDAN BARAI + URA MAWASHI

1.3. YAKUSOKU KUMITE: met handschoenen aan

1. Gyaku tsuki: Gyaku tsuki (beide stoten gelijk) BEEN WISSEL DOORGAAN
2. Gyaku tsuki (aangeven): SCHIJNBEWEGING / jodan geri (leren raken)
3. Gyaku tsuki – jodan geri, incasseren van de stoot, (**REAGEREN OP DE TRAP**): Mawashi geri

1.4. RANDORI. (JIYU KUMITE)

3 x 1 minuten WKF, met beoordeling (scheidsrechter)

Alle STOTEN EN TRAPPEN / schijnbewegingen met 2 handen, let op houding en dekking

1.5. RENRAKU/RENZOKU WAZA

KIZAMI MAE GERI – JORI ASHI GEDAN BARAI – MAWASHI GERI – USHIRO EMPI
AGE UKE/SHOTO UKE – UCHI UKE/GEDAN BARAI – TSURI ASHI MAE GERI

- ### **1.6. KATA**
1. HEIAN SANDAN
 2. HEIAN YONDAN (VORM)

4. KYU EXAMEN EIS (BLAUW TM 3 slippen) Totaal Karate / Karate-do SAN

1.1. KIHON

1. KE REN GERI: KEAGE - KEKOMI
2. USHIRO GERI (UIT BEWEGING)
3. SANBON TSUKI (OI JO, GYAKU CH, TSURI ASHI ASI BARAI, TSUKI SHITA GE)
4. SOTO UKE – TSURI ASHI - KIZAMI MAWASHI GERI
5. GEDAN BARAI UKE – TSURI ASHI – URA MAWASHI GERI
6. MAE REN GERI: GEDAN MAE GERI/CHUDAN MAWASHI GERI
7. SOTO UKE/UCHI UKE/EMPI GEDAN
8. KAKATO GERI
9. MAWASHI GERI GEDAN – CHUDAN – HIZA GERI 5 X L/R OP TRAPKUSSEN

VANAF 2E SLIP:

10. SHUTO UKE – HAITO – HIZA GERI
11. SOTO UKE/EMPI UCHI/URAKEN KEAGE
12. YOKO GERI KEKOMI 4 X L/R OP TRAPKUSSEN
13. USHIRO GERI 4 X L/R OP TRAPKUSSEN
14. 15 X LIGGEN BUIK/RUG – 3 X OPDRUKKEN – OPSTAAN - ETC

1.2. JIYU IPPON KUMITE

OI TSUKI JODAN: AGU UKE - URA EMPI – PAKKEN/ASHI BARAI – SHITA TSUKI

1.3. YAKUSOKU KUMITE: met handschoenen aan

1. Gyaku tsuki: Gyaku tsuki (beide stoten gelijk) – Jodan tsuki
2. Gyaku tsuki/Jodan tsuki: incasseren van de stoot, reactie op Jodan tsuki vrij
3. 2x Jodan geri, (**REAGEREN OP DE 2^e TRAP**): tsuki of uraken

1.4. RANDORI. (JIYU KUMITE)

3 x 1 minuten WKF, met beoordeling (scheidsrechter)

Alle STOTEN EN TRAPPEN / schijnbewegingen met 2 handen, let op houding en dekking

1.5. RENRAKU/RENZOKU WAZA

KIZAMI MAE GERI – JORI ASHI GEDAN BARAI – MAWASHI GERI – USHIRO EMPI
AGE UKE/SOTO UKE – URAKEN – GYAKU TSUKI – TSURI ASHI MAE GERI – MAE GERI
SOTO UKE/GEDAN UKE – URAKEN – TSURI ASHI HIZA GERI – GEDAN EMPI

- ### **1.6. KATA**
1. HEIAN YONDAN 2 X, TUSSEN DE KATA 15 X I/R GEDAN MAWASHI GERI
 2. HEIAN GODAN (VORM)

3. KYU EXAMEN EIS (Vormingsexamen Mo Ichi Do) Totaal Karate/Karate-do SAN

1.1. KIHON *NA IEDERE 3^E TECHNIEK, 3 X OP EN NEER.*

1. OI TSUKI JODAN
2. OI TSUKI CHUDAN
3. GYAKU TSUKI CHUDAN
4. AGE UKE + GYAKU TSUKI
5. SOTO UKE + GYAKU TSUKI
6. UCHI UKE + GYAKU TSUKI
7. SHUTO + GYAKU NUKITE
8. EMPI UCHI, 2 verschillende uitvoeringen laten zien.
9. SANBON TSUKI. Mawashi tsuki – Tate tsuki – Ura tsuki
10. SANBON TSUKI. Oi tsuki jodan, gyaku tsuki chudan, shita tsuki
11. EMPI 5 X L/R OP TRAPKUSSEN
12. USHIRO GERI 5 X L/R OP TRAPKUSSEN

A. 25 X LIGGEN BUIK/RUG – 2 X OPDRUKKEN – OPSTAAN - ETC

1.2. JIYU IPPON KUMITE *NA 4 X DE TECHNIEK, 10 X OPDRUKKEN: 2X*

MAE GERI CHUDAN: JORI ASHI GEDAN KAKE UKE/ASHI BARAI – KAKATO GERI

1.3 YAKUSOKU KUMITE (2 maal met links en 2 maal met rechts) Reactie oefening door GERI met controle te plaatsten tegen de "aangeef" hand van de partner. Beide staan in Kamae, om beurten plaatsen ze de technieken.

1. GYAKU TSUKI CHUDAN, na de stoot, plaatst de geveer de stoothand tegen het hoofd. Reactie van partner MAWASHI GERI JODAN.
2. GYAKU TSUKI CHUDAN, na de stoot plaatst de partner een hand tegen het hoofd. Reactie van geveer GERI JODAN.

1.4 RANDORI. (JIYU KUMITE)

1. 2 x 2 minuten kumite volgens ***Sō-gō ICHI Shobu*** regels.
2. 1 x 3 minuten *T*Otaal voluit gaan op stoot/trap-kussen in beweging, met verplaatsingen. 3^e persoon erbij om aan te moedigen! MO ICHI DO!!!
3. 1 X 2 minuten tegen lesgever, alles uit de kast, laat hem zijn eigen grens verleggen

B. 25 X LIGGEN BUIK/RUG – 2 X OPDRUKKEN – OPSTAAN - ETC

1.5. RENRAKU/RENZOKU WAZA

1. KIZAMI MAWASHI GERI – JORI ASHI UCHI UKE/KIZAMI TSUKI – SOTO UKE – USHIRO EMPI – URAKEN – TATE TSUKI – MAWASHI EMPI
2. AGE UKE/SOTO UKE – MAWASHI EMPI – URA TSUKI – PAKKEN/TSURU ASHI HIZA GERI – EMPI GEDAN
3. AGE UKE/GYAKU TSUKI-SOTO UKE/MAWASHI TSUKI-UCHI UKE/TATE TSUKI-GEDAN BARAI/URA TSUKI

C. 25 X LIGGEN BUIK/RUG – 2 X OPDRUKKEN – OPSTAAN - ETC

1.6. KATA 1. HEIAN GODAN 2 X, TUSSEN DE KATA 2 X 10 X I/R GEDAN MAWASHI GERI 2. TEKKI SHODAN (VORM)

2. KYU EXAMEN EIS (TECHNISCH EXAMEN) Totaal Karate / Karate-do SAN

1.1 KIHON (Alle technieken 5 maal, bij uitval, draaien en 5^{de} techniek Kiai).

1. OI TSUKI JODAN
2. OI TSUKI CHUDAN
3. GYAKU TSUKI CHUDAN
4. AGE UKE + GYAKU TSUKI
5. SOTO UKE + GYAKU TSUKI
6. UCHI UKE + GYAKU TSUKI
7. SHUTO + GYAKU NUKITE
8. EMPI UCHI, 2 verschillende uitvoeringen laten zien.
9. SANBON TSUKI. Oi tsuki jodan, gyaku tsuki chudan, kizami tsuki chudan
10. SANBON TSUKI. Oi tsuki jodan, gyaku tsuki chudan, shita tsuki
11. MAE GERI
12. MAWASHI GERI
13. USHIRO GERI
14. USHIRO GERI, 2 maal met links en 2 maal met rechts op trapkussen.

1.2 JIYU IPPON KUMITE. (Alle technieken 2 maal met links en 2 maal met rechts)

Verdediging moet een logische reactie bevatten.

1. OI TSUKI JODAN
2. OI TSUKI CHUDAN
3. MAE GERI CHUDAN
4. Van een verdediging moet de tegenaanval op het stoot/trapkussen gedemonstreerd worden, 2 maal met links en 2 maal met rechts.

1.3 YAKUSOKU KUMITE (2 maal met links en 2 maal met rechts) Reactie oefening door GERI met controle te plaatsten tegen de "aangeef" hand van de partner. Beide staan in kamae, om beurten plaatsen ze de technieken.

1. GYAKU TSUKI CHUDAN, na de stoot, plaatst de geveer de stoothand tegen het hoofd. Reactie van partner MAWASHI GERI JODAN.
2. GYAKU TSUKI CHUDAN, na de stoot plaatst de partner een hand tegen het hoofd. Reactie van geveer GERI JODAN.
3. Handschoenen uit, stoot/trapkussen gebruiken.
 - a. GYAKU TSUKI CHUDAN met kracht en snelheid, 50 cm achteruit en kussen halve slag draaien volgen met MAWASHI GERI CHUDAN.

1.4 RANDORI. (JIYU KUMITE)

1. 1 x 2 minuten kumite volgens KBN regels.
2. 1 x 2 minuten kumite volgens **Sō-gō ICHI Shobu** regels.
3. 1 x 3 minuten **T**otaal voluit gaan op stoot/trap-kussen in beweging, met verplaatsingen.

1.5 KATA

1. TEKKI SHODAN 2 X, TUSSEN DE KATA 10 X I/R GEDAN MAWASHI GERI
2. BASSAI DAI (VORM)



1. Kyu gelijk aan exameneisen 1^{ste} Dan **T**Otaal Karate K.B.N.

1.1 KIHON (Alle technieken 5 maal, bij uitval, draaien en 5^{de} techniek Kiai).

1. OI TSUKI JODAN
2. OI TSUKI CHUDAN
3. GYAKU TSUKI CHUDAN
4. AGE UKE + GYAKU TSUKI
5. SOTO UKE + GYAKU TSUKI
6. UCHI UKE + GYAKU TSUKI
7. SHUTO + GYAKU NUKITE
8. EMPI UCHI, 2 verschillende uitvoeringen laten zien.
9. SANBON TSUKI. Oi tsuki jodan, gyaku tsuki chudan, kizami tsuki chudan.
10. SANBON TSUKI. Oi tsuki jodan, gyaku tsuki chudan, shita tsuki
11. MAE GERI
12. MAWASHI GERI
13. USHIRO GERI
14. USHIRO GERI, 2 maal met links en 2 maal met rechts op trapkussen.

1.2 JIYU IPPON KUMITE. (Alle technieken 2 maal met links en 2 maal met rechts)

Verdediging moet een logische reactie bevatten.

1. OI TSUKI JODAN
2. OI TSUKI CHUDAN
3. MAE GERI CHUDAN
4. Van een verdediging moet de tegenaanval op het stoot/trapkussen gedemonstreerd worden, 2 maal met links en 2 maal met rechts.

1.3 YAKUSOKU KUMITE (2 maal met links en 2 maal met rechts) Reactie oefening door GERI met controle te plaatsten tegen de "aangeef" hand van de partner. Beide staan in Kamae, om beurten plaatsen ze de technieken.

1. GYAKU TSUKI CHUDAN, na de stoot, plaatst de geveer de stoothand tegen het hoofd. Reactie van partner MAWASHI GERI JODAN.
2. GYAKU TSUKI CHUDAN, na de stoot plaatst de partner een hand tegen het hoofd. Reactie van geveer GERI JODAN.
3. Handschoenen uit, stoot/trapkussen gebruiken.
 - a. GYAKU TSUKI CHUDAN met kracht en snelheid, 50 cm achteruit en kussen halve slag draaien volgen met MAWASHI GERI CHUDAN.

1.4 RANDORI. (JIYU KUMITE)

1. 1 x 2 minuten kumite volgens KBN regels.
2. 1 x 2 minuten kumite volgens **Sō-gō ICHI Shobu** regels.
3. 1 x 3 minuten **T**Otaal voluit gaan op stoot/trap-kussen in beweging, met verplaatsingen.

1.5 KATA

1. 2 basis KATA, TUSSEN DE KATA 10 X I/R GEDAN MAWASHI GERI
2. BASSAI DAI

1.1: Kihon: NA IEDERE 3^E TECHNIEK, 3 X OP EN NEER.

15 Technieken uit het gehele curriculum

A. 5 X LIGGEN BUIK/RUG – 4 X OPDRUKKEN – OPSTAAN

1.2: YAKUSOKU Kumite: met handschoenen aan

1. Gyaku tsuki: Gyaku tsuki (beide stoten gelijk) BEEN WISSEL DOORGAAN
2. Gyaku tsuki – jodan geri, incasseren van de stoot, reactie op Jodan geri vrij
3. Gyaku tsuki/Jodan tsuki: incasseren van de stoot, reactie op Jodan tsuki vrij
4. 2x Jodan geri, (**REAGEREN OP DE 2^e TRAP**): tsuki of uraken

B. 10 X LIGGEN BUIK/RUG – 3 X OPDRUKKEN – OPSTAAN

5. Trapkussen/uitbeweging: Gedan Mawashi geri/Mawashi geri jodan
6. Trapkussen/inkomen: Ushiro geri, Mae geri of Kekomi

C. 15 X LIGGEN BUIK – 5 X BUIKSPIER – OPSTAAN – 4X KNIEBUIGING

1.3: RANDORI. (JIYU KUMITE) *Met scheidsrechter.*

1. 1 x 2 minuten kumite volgens KBN regels.
2. 1 x 2 minuten kumite volgens **Sō-gō ICHI Shobu** regels.
3. 1 x 2 minuten kumite volgens **Sō-gō NI Shobu** regels.
4. 1 x 3 minuten **T**Otaal voluit gaan op stoot/trap-kussen in beweging, met verplaatsingen. 3^e persoon erbij om aan te moedigen! MO ICHI DO!!!

D. 25 X LIGGEN BUIK – 4 X BUIKSPIER – OPSTAAN – 5X KNIEBUIGING

1.4: KATA

1. Eigen keuze hoge kata
5. 1 X 2 minuten tegen lesgever, alles uit de kast, laat hem zijn eigen grens verleggen. 3^e persoon erbij om aan te moedigen! MO ICHI DO!!!

Mo Ichi Do!!!
Uit de oude doos:

8^e

Fumi Komi (ch) hsd

7^e

tettsui uchi zkd

Uraken Keage zkd

Juji Uke (jo) zkd

>Oi tsuki (jo), <age uke (jo), > Mae geri (ch),

6^e

juji uke (ge) zkd

Uraken Otoshi zkd

>Oi tsuki (jo), <age uke (jo), > Mawashi geri (ch) > Uraken Otoshi Uchi (jo)

sanbon tsuki zkd (jo,ch,ge = voeten op de grond)

uraken uchi zkd

morote uchi uke

gedan kake uke zkd

>Mae geri (ch) (achterneerzetten), >Kyzame Tsuki (jo)

5^e

NIDAN Geri = vanuit stand mae geri (ch) / kekomi (ch)

MAE REN Geri (mae geri (ch) + (jo) zkd)

KE REN Geri (Keage (ch) + Kekomi (ch) kbd

>Oi tsuki (jo), <age uke (jo), > Mawashi geri (ch), > Uraken Otoshi Uchi (jo), > Gyaku Tsuki (ch)

<Soto uke(ch), < Uchi uke (ge), <Age uke (jo), <Gedan Bari (ge)

>Mae geri (ch) (achterneerzetten), >Kyzame Tsuki (jo), > Ushiro Geri (ch)

4^e

sanbon tsuki zkd (oi (jo), tate (ch), ura (ch))

yoko Tetsui kbd (rugwaarts, stilstaan in eindpunt)

KE REN Geri (Keage (jo) + Kekomi (ch) zkd

mae geri / yoko geri kekomi zkd (zelfde been)

mae geri / mawashi geri (zelfde been)

<Soto uke(ch), < Uchi uke (ge), <Age uke (jo), <Gedan Bari (ge)> Tsuru Ashi Kyzame mae geri

(ch), > Gyaku Tsuki (ch)

>Mae geri (ch) (achterneerzetten), >Kyzame Tsuki (jo), > Ushiro Geri (ch), > Ura Shuto Uchi

(jo)

SANBON GERI, Mae geri (ch), Kekomi (ch), Ushiro Geri (ch) hsd

>Mae geri (ch) (achterneerzetten), >Kyzame Tsuki (jo), > Ushiro Geri (ch), > Ura Shuto Uchi

(jo), > Gyaku Tsuki (ch)

>Mae Geri (ch), > Mawashi Geri (jo), > Ushiro Geri (ch)

>Mae Geri (ch), > Mawashi Geri (jo), > Ushiro Geri (ch), > Uchi uke (ch), > Tsuru Ashi Kekomi

(ch), Gyaku Tsuki (ch)

3^e

mae geri (ch) / yoko geri keage (jo) zkd

mae geri (jo) / mawashi geri (jo) zkd

uchi uke (jo) kkd / kizami tsuki (ch) hmd / gyaku tsuki (ch) zkd

mae geri (ch) zkd / kizami tsuki (ch) hmd / gyaku tsuki (ch) zkd

mae geri (ch) zkd / mawashi geri (jo) zkd / yoko geri kekomi (ch)zkd

Sanbon Geri: mae geri (ch), Kekomi (ch), Ushiro (ch) zkd

2^e

soto uke (ch) hmd / empi uchi(ch) kbd / uraken uchi(ch) hmd / gyaku tsuki (ch) zkd

shuto uke (ch) kkd / kizami mawashi geri (jo) zkd / gyaku nukite (ch) zkd

gedan kake uke (ge) kkd / kizame mae geri (ch) zkd / uraken uchi (jo) zkd / gyaku tsuki (ch) zkd