



VOORWOORD

Andere tijden, andere eisen.

De Shinkyokushin syllabus is volledig herschreven deels naar Japans model, deels naar de Europese gedachten, maar nog belangrijker de syllabus is een leermodel geworden, waarvan deze exameneisen een onderdeel vormen.

U begint aan een prachtige studie die Full-contact karate (shin-kyokushin) wordt genoemd en die u vormt tot bekwaam persoon, uiteraard als vakman, maar zeker ook als mens.

Zie de syllabus als volgt, een document wat je leidt naar het examen.

Eigenlijk is dat maar 1 examen, die van zwarte band. Alles wat er vooraf gaat zijn, om het zo maar te noemen, tentamens, overgangen, toetsen.

Namens de NSKO examencommissie wensen wij u veel studieplezier met de herziende syllabus en deze exameneisen.

Osu!

Shihan Koen Scharrenberg

Shihan Gilbert Cleveringa

Examen en Technische commissie NSKO



INHOUDSOPGAVE

Voorwoord.....	2
Inhoudsopgave	3
Inleiding	4
De basistechnieken.....	5
standen	6
IDO GEIKI.....	7
Kata	9
10 ^e kyu – oranje band.....	10
9 ^e kyu – oranje band/ zwarte streep	11
8 ^e kyu – blauwe band	12
7 ^e kyu – blauwe band/ zwarte streep.....	13
6 ^e kyu – gele band	14
5 ^e kyu – gele band/ zwarte streep.....	15
4 ^e kyu - groene band.....	16
3 ^e kyu – groene band/ zwarte streep	17
2 ^e kyu – bruine band.....	18
1 ^e kyu – bruine band/ zwarte streep.....	19
1 ^e dan – zwarte band/ gouden streep.....	20
Inleiding 2e deel	21
2 ^e dan – zwarte band/ 2 gouden strepen.....	22
3 ^e dan – zwarte band/ 3 gouden strepen.....	23
4 ^e dan – zwarte band/ 4 gouden strepen.....	24
5 ^e dan – zwarte band/ 5 gouden strepen.....	25

INLEIDING

Deze exameneisen zijn een integraal deel van het examenreglement van de NSKO en is bedoeld als naslagwerk en als geheugensteun voor wat betreft namen, zaken en personen.

Een afgeleid doel van de syllabus is de overdraagbaarheid van de eisen mogelijk maken en tot slot is het een historisch document wat een tijdsgeest weergeeft.

Een belangrijk doel van de syllabus is het toetsmoment van een techniek, kata of anderszins. Het is goed om te beseffen daar er een moment is dat je iets wordt aangeleerd en dat er een moment is dat dit geleerde wordt getoetst. En nadat het getoetst is, is het een permanent onderdeel van je kennis en kunde. Het komt altijd weer terug. In het budo kennen we niet een toetsmoment en dan vergeten, maar juist een moment dat hetgeen wat getoetst is, akkoord is voor dát moment en dat het daarna altijd nog beter kan.

Voor de beginnende student is het een hele kluit. 'Waar ben ik aan begonnen' zou zomaar een gedachte kunnen zijn. Het antwoord is simpel en misschien teleurstellend. Je bent aan 'de weg' begonnen van een prachtig iets wat 'Karaktervorming' heet, oftewel jij gaat jezelf leren ontdekken en wie weet, verbeteren. Als karateka maar zeker ook als mens. Het full-contact karate eist heel veel van de student en daarom zijn er misschien niet zoveel, maar zij die het beoefenen, zijn stuk voor stuk mensen met een karakter. Die weten wat het is om met diverse soorten pijn om te gaan en die regels, etiquette en normen en waarden kennen en waarderen.

De exameneisen start met het benoemen van de basistechnieken en vervolgens per graad wat er van de deelnemer wordt geëist, waarbij er tijdens de daadwerkelijke toetsing kan worden afgeweken van het geëiste. De examencommissie is immers eindverantwoordelijk voor het resultaat van alle toetsen en heeft daarmee de bevoegdheid om van bovengenoemde regels af te wijken.

De basis bestaat uit een serie bewegingen waarin steeds weer de 3 principes van het karate terugkomen.

1. Actie – Reactie
2. Speerpunt principe
3. Kracht door snelheid

De lijst hieronder bevat de gebruikelijke basistechnieken. Waarbij de volgorde willekeurig kan zijn, maar er meestal wordt gekozen om te beginnen met de stoten, slagen, weringen en als laatste de schoppen.

Deze basistechnieken komen per les terug en worden in de loop van de tijd getoetst in de afzonderlijke graden.

DE BASISTECHNIEKEN

Er zijn 33 basistechnieken te onderscheiden.

Het einddoel is deze technieken op niveau te beheersen en te laten zien op het examen van zwarte band. Daarnaast 1 tussentechniek (Enki-Geiki), 11 Ido(bewegen) technieken 8 beweegtechnieken met de benen en niet te vergeten 15 standen. Voor de compleetheid 13 originele kata's.

Totaal een 81 technieken die het begin zijn voor een karateka.

Onderdeel	Stand	Volledige benaming Japans
Stoten en slagen	Sanchin-Dachi	Seiken Chudan Tsuki Seiken Jodan Tsuki Seiken Ago Uchi Shuto Sakotsu Uchi Shuto Sakotsu Uchi Komi Shuto Ganmen Uchi Shuto Hizo Uchi Shuto Jodan Uchi Uchi (Kubi) Uraken Ganmen/shomen Uchi Uraken Hizo Uchi Uraken sayu Uchi Uraken Mawashi Uchi
Stoten en slagen	Kiba-Dachi	Uraken Shita Tsuki(/Uchi) Chudan Hiji Uchi Jodan Hiji Uchi Hiji Ago Uchi Hiji Oroshi Uchi
Weringen	Sanchin Dachi	Seiken Jodan Uke Seiken Chudan Soto Uke Seiken Chudan Uchi Uke Seiken Gedan Barai Seiken Uchi Uke Gedan Barai
Trappen	Fudo Dachi (handen aan de zijkant van de band)	Mae Keage Chusoku Soto Mawashi (Keage- Teisoku, binnenkant voet) Uchi Mawashi (Keage) Yoko Keage Sokuto Hiza Geri Kin Geri Mae Geri Jodan Chusoku (bal van de voet) Kansetsu Geri Yoko Geri (Jodan) Ushiro Geri (Jodan) Mawashi Geri Jodan Haisoku (wreef)

STANDEN

Het meest fundamentele gedeelte van het karate. De standen (Dachi) zijn cruciaal bij het uitvoeren van een goede techniek. Er zijn 15 standen in de basis opgenomen en 3 erbuiten. In de loop van de tijd worden de basisstanden getoetst waarbij het zwarte band examen weer de uiteindelijke graadmeter is.

Stand	Vertaling/Toelichting
Heisoku Dachi	Parallel stand, voeten aaneen gesloten.
Heiko Dachi	Parallel stand, voeten onder de schouder.
Musubi Dachi	Open tenen- of aanhechting stand, hielen tegen elkaar tenen 45 graden naar buiten.
Fudo Dachi	Basis stand.
Yoi Dachi	Parate stand.
Uchi hachi ji Dachi	Binnenwaartse stand, hielen naar buiten voeten op één lijn.
Sanchin Dachi	Driehoeks- of zandloper stand / ruitersstand.
Neko Ashi Dachi	Katstand, 90% van het gewicht leunt op het achterste been, met het voorste been alleen de bal van de voet op de vloer.
Kokutsu Dachi	Stand met het meeste gewicht op het achterste been
Zenkutsu Dachi	Stand met het meeste gewicht op het voorste been
Kiba Dachi	Ruitersstand.
Shiko Dachi	Ruitersstand met de voeten naar buiten
Tsuri Ashi Dachi	Kraanvogelstand, op één been de andere losjes opgetrokken.
Kake Dachi	Haakse stand/Transitie stand.
Moro Ashi Dachi	Korte gevechtsstand
Enki Geiki	De tussenvorm of overgang van statisch naar dynamisch. Het bewegen op de benen zonder ze eerst te verplaatsen. Balans behouden en kracht en snelheid. Vanuit Zenkutsu Dachi Gyaku Tsuki staan. De tegengestelde hand laten zakken, op de benen draaien en op Gyaku Tsuki maken.

IDO GEIKI

Het toepassen van de kihon in beweging. De problemen van balans, coördinatie en kracht oplossen. Het bewegen moet vloeiend en krachtig worden. De technieken met souplesse, snelheid en kracht uitgevoerd. Zowel armen als benen worden hier gebruikt. Langzamerhand leert men vloeiend en krachtig bewegen.

Ido Geiki	Nr	Beschrijving (op commando 'Kamaite')
Shugi	1	Rechts naar achteren uitstappen in Zenkutsu Dachi, met links seiken Gedan Barai maken. 3 stappen naar voren met Chudan oi Tsuki, mawatte met seiken Gedan Barai. Terug met dezelfde technieken. Derde stap Kiai.
	2	Rechts naar achteren uitstappen in Zenkutsu Dachi, met links seiken Gedan Barai gevolgd door rechts seiken Gyaku Tsuki. 3 stappen naar voren met Chudan Gyaku Tsuki, mawatte met seiken Gedan Barai en Chudan Gyaku Tsuki. Terug met dezelfde technieken. Derde stap Kiai.
	3	Uke Waza: Rechts naar achteren uitstappen in Zenkutsu Dachi, met links seiken Gedan Barai maken. Naar voren stappen met Jodan Uke, de tweede stap met Soto Uke, de derde met Uchi Uke, mawatte met seiken Gedan Barai. Terug met dezelfde technieken in dezelfde volgorde. Derde stap Kiai.
	4	Kokutsu Dachi met Shuto Mawashi Uke. 3 stappen naar voren Shuto Mawashi Uke, mawatte met Shuto Mawashi Uke. 3 stappen terug met dezelfde technieken. Derde stap Kiai.
	5	Sanchin Dachi met seiken Chudan Gyaku Tsuki. 3 stappen naar voren met seiken Chudan Gyaku Tsuki, mawatte met Uchi Uke en seiken Chudan Gyaku Tsuki. 3 stappen terug met dezelfde technieken. Derde stap Kiai.
	6	(45 graden) Kiba Dachi met seiken Gedan Barai, 3 stappen naar voren met seiken Gedan Barai, mawatte met Gedan Barai. 3 stappen terug met dezelfde technieken. Derde stap Kiai.
Combinaties	7	Combinaties Uke waza; dezelfde weringen als bij 3, maar dan met dezelfde arm en Gyaku Tsuki. Derde stap Kiai
	8	Combinaties Uke waza; dezelfde weringen als bij 3, maar dan om en om met links en rechts uitvoeren arm en oi Tsuki. Derde stap Kiai
	9	Combinaties in kiba Dachi (45graden) rechts naar achteren. Naar voren stappen met het rechterbeen en de linkerhand open. Met de rechterelleboog de linkerhand raken, met rechts Uraken shomen Uchi,

		Seiken Gedan Barai, Gyaku Chudan Tsuki. 3 stappen maken met dezelfde technieken, mawatte. Derde stap Kiai (let op dat de hikite-hand bij de uraken op plexus hoogte zit).
	10	Vanuit Kokutsu Dachi, Shuto Mawashi Uchi, daarna Morote Jodan Tsuki. 3 stappen naar voren met dezelfde technieken, mawatte. Derde stap Kiai.
	11	Vanuit Sanchin Dachi, Chudan Gyaku Tsuki, vervolgens met dezelfde arm Uchi Uke, uraken shomen Uchi, dan terugtrekken als hikite en Hiji Uchi maken, eindigen met dezelfde arm in Yoko tettsui. 3 stappen, mawatte. Derde stap Kiai.
Sokugi	1	Rechts naar achteren uitstappen Zenkutsu Dachi, Kake wake Uke. 3 stappen naar voren met Mae Keage. Terug met dezelfde technieken. Derde stap Kiai
	2	Rechts naar achteren uitstappen in Zenkutsu Dachi, Kake wake Uke 3 stappen naar voren met Uchi Keage (Mawashi). Terug met dezelfde technieken. Derde stap Kiai.
	3	Rechts naar achteren uitstappen in Zenkutsu Dachi, Kake wake Uke 3 stappen naar voren met Soto Keage (Mawashi). Terug met dezelfde techniek. Derde stap Kiai.
	4	Rechts naar achteren uitstappen in Zenkutsu Dachi, Kake wake Uke. 3 stappen naar voren met Mae Geri Jodan. Terug met dezelfde technieken. Derde stap Kiai.
	5	Rechts naar achteren uitstappen in Zenkutsu Dachi, Kake wake Uke. 3 stappen naar voren met Mawashi Geri Jodan. Terug met dezelfde technieken. Derde stap Kiai.
	6	Rechts naar achteren uitstappen in Zenkutsu Dachi, Kake wake Uke. 3 stappen naar voren met Yoko Keage Jodan. Terug met dezelfde technieken. Derde stap Kiai.
	7	Rechts naar achteren uitstappen in Kiba Dachi, Kake wake Uke. 3 stappen naar voren met Jodan Yoko Geri maken. Terug met dezelfde technieken. Derde stap Kiai.
Go Hon Geri	8	Vanuit gevechtshouding (Kumite Dachi). Mawashi Geri, Ushiro Mawashi, Mae Geri, Mawashi Geri, Ushiro Geri. Mawatte in Kumite Dachi met Kake wake Uke. Terug met dezelfde technieken. Laatste stap Kiai.

KATA

Familie	Naam
Taikyoku	Taikyoku kata Sono Ichi Taikyoku kata Sono Ni Taikyoku kata Sono San
Pinan	Pinan Sono Ichi Pinan Sono Ni Pinan Sono San Pinan Sono Shi Pinan Sono Go
Ademhaling en andere kata's	Tsuki no kata Sanchin kata Yangtsu Tensho Saiha



10^E KYU – ORANJE BAND

Onderdeel	Volledige benaming Japans	Vertaling/Toelichting
Stand	Heisoku Dachi	Parallel stand, voeten aaneen gesloten.
Stand	Heiko Dachi	Parallel stand, voeten onder de schouder.
Stand	Zenkutsu Dachi	Stand met het voorste been gebogen
Stand	Fudo Dachi	Stabiele stand - Parate stand
Stand	Uchi hachi ji Dachi	Binnenwaartse stand, hielen naar buiten voeten op één lijn (lijkt op het Japanse karakter voor 8)
Stand	Yoi Dachi	Stabiele stand - Parate stand
Stoten/slagen	Seiken Chudan oi Tsuki	Meegaande stoot, naar plexus (middenrif)
Stoten/slagen	Seiken Jodan oi Tsuki	Meegaande stoot met vuist, naar het gezicht
Weringen	Seiken Gedan Barai	Wering van een aanval richting het onderlichaam met gesloten vuist
Weringen	Kake wake Uke	Gekruiste wering, opwaarts, neerwaarts
Weringen	Seiken Jodan Uke	Wering van een aanval naar het hoofd met gesloten vuist
Trappen	Hiza Geri	Schop met knie
Kata	Taikyoku Kata Sono Ichi	De basis van alle kata's.
Stamina		Een goede fysieke conditie behorende bij de graad
Algemeen	Osu	Het ondergaan van pijn en ongemak en het beteugelen van de geest.
Algemeen	Yuk-kuri	Langzaam
Algemeen	Tot 10 tellen in het Japans	Ich, Ni, San, Shi, Go, Roku, Tsjichi, Hachi, Ku, Ju
Algemeen		Geschiedenis karate /Shinkyokushin karate Knopen van de obi (band) Vouwen van de dogi (karatepak) met 2 methodes De namen van de eigen lesgevers

9^E KYU – ORANJE BAND/ ZWARTE STREEP

Alle eisen van de 10^e kyu

Onderdeel	Volledige benaming Japans	Vertaling/Toelichting
Stand	Sanchin Dachi	Driehoeks- of zandloper stand
Stand	Musubi Dachi	Open tenen- of aanhechting stand, hielen tegen elkaar tenen 45 graden naar buiten
Stoten/slagen	Seiken Ago Uchi	Trekstoot naar de kin
Weringen	Seiken Chudan Soto Uke	Wering van buiten naar binnen met de vuist
Trappen	Mawashi Geri Gedan Chusoku	Cirkel schop van buiten naar binnen met de bal van de voet, richting de benen
Trappen	Mae Keage Chusoku	Opwaartse rekoefening met de bal van de voet naar boven gericht
Trappen	Mawashi Geri Gedan Haisoku	Cirkel schop van buiten naar binnen met de wreef van de voet, richting de benen
Trappen	Kansetsu Geri	Schop naar het kniegewricht
Trappen	Uchi Mawashi Keage	Rekoefening van binnen naar buiten
Trappen	Soto Mawashi Keage (Teisoku)	Rekoefening van buiten naar binnen met de binnenkant van de voet aangespannen
Trappen	Yoko Keage Sokuto	Rekoefening zijwaarts met gestrekt been, grote teen optrekken, rest van de voet kantelen
Trappen	Kin Geri	Schop met de wreef naar het kruis
Kata	Taikyoku Kata Sono Ni	De tweede Taikyoku kata met meer aandacht voor vloeiende bewegingen en een verbetering in focus en kracht
Stamina		Een goede fysieke conditie behorende bij de graad

8^E KYU – BLAUWE BAND

Alle eisen tot en met 9^e kyu

Onderdeel	Volledige benaming Japans	Vertaling/Toelichting
Stand	Kokutsu Dachi	Stand met het achterste been gebogen.
Stoten/slagen	Seiken Chudan Gyaku Tsuki	Tegengestelde stoot naar het middenrif
Weringen	Seiken Chudan Uchi Uke	Wering van binnen naar buiten
Trappen	Mawashi Geri Chudan Chusoku	Cirkel schop van buiten naar binnen met de bal van de voet, richting het midden van het lichaam
Trappen	Mae Geri Chudan Chusoku	Voorwaartse schop met de bal van de voet, richting het midden van het lichaam
Trappen	Mawashi Geri Chudan Haisoku	Cirkel schop van buiten naar binnen met de wreef van de voet, richting het midden van het lichaam
Trappen	Mawashi Geri Chudan Sune	Cirkel schop van buiten naar binnen met de scheen, richting het midden van het lichaam
Ido Geiki	Shugi 1 en 2	-
Kata	Taikyoku Kata Sono San	Taikyoku kata met introductie van Kokutsu Dachi en Chudan Uchi Uke.
Kumite		3 partijen van 1 minuut
Stamina		Een goede fysieke conditie behorende bij de graad
Algemeen	Nogare	Diepe ademhaling techniek

7^E KYU – BLAUWE BAND/ ZWARTE STREEP

Alle eisen tot en met 8^e kyu

Onderdeel	Volledige benaming Japans	Vertaling/Toelichting
Stand	Neko Ashi Dachi	Katstand, 90% van het gewicht leunt op het achterste been, met het voorste been alleen de bal van de voet op de vloer
Stand	Kiba Dachi	Ruiterstand
Stoten/slagen	Chudan Haishu Uchi	Slag met de buitenkant van de hand richting de ribben
Stoten/slagen	Tettsui Kome Kami Uchi	Hamervuist slag naar de slaap
Stoten/slagen	Uraken Hizo Uchi	Zweepslag met achterkant van de vuist naar de milt / lever
Stoten/slagen	Uraken Mawashi Uchi	Zweepslag naar achterkant nek/onderkant hoofd
Stoten/slagen	Uraken Ganmen/Shomen Uchi	Zweepslag met achterkant van de vuist naar het gezicht
Stoten/slagen	Uraken Sayu Uchi	Zweepslag naar links en rechts met achterkant vuist
Weringen	Seiken Uchi Uke Gedan Barai	Dubbele wering, waarbij zowel Uchi Uke als Gedan Barai gecombineerd worden
Weringen	Shuto Mawashi Uke	Cirkel wering met open hand
Trappen	Ushiro Geri (Chudan)	Schop recht achterwaarts richting midden van het lichaam
Trappen	Yoko Geri (Chudan)	Zijwaartse schop richting midden van het lichaam
Ido Geiki	-	
Kata	Pinan Sono Ichi	Zelfde patroon als de Taikyoku kata's, maar met introductie van Shuto Mawashi Uke in Kokutsu Dachi. Grondige studie hiervan helpt bij de meer gevorderde kata's.
Kumite		4 partijen van 1 minuut
Stamina		Een goede fysieke conditie behorende bij de graad

6^E KYU – GELE BAND

Alle eisen tot en met 7^e kyu

Onderdeel	Volledige benaming Japans	Vertaling/Toelichting
Stand	Tsuri Ashi Dachi	Kraanvogelstand, op één been de andere losjes opgetrokken
Stoten/slagen	Gedan Haito Uchi	Lage slag met de duimkant van de hand raken (let op de hand draait met de duim naar voren)
Stoten/slagen	Chudan Yohon Nukite	Vier vingers steek, naar bovenkant buik, solar plexus
Stoten/slagen	Jodan Yohon Nukite	Vier vingers steek, naar keelhoogte
Stoten/slagen	Chudan Jun Tsuki	Zijwaartse stoot, de arm op schouderhoogte
Stoten/slagen	Uraken Yoko Uchi	Achterkant vuist, zijwaarts uitgevoerd
Weringen	Morote Chudan Uchi Uke	Ondersteunde wering van binnen naar buiten
Weringen	Gedan Shotei Uke	Lage wering met de muis van de hand
Weringen	Osae Uke	Neerwaartse wering met de binnenkant hand
Trappen	Mae Geri Jodan Chusoku	Voorwaartse schop met de bal van de voet, richting het gezicht
Trappen	Jodan Yoko Geri	Hoge zijwaartse trap
Ido Geiki	Shugi 3 en 4	-
Kata	Pinan Sono Ni	De stand Kiba Dachi en tempo verschillen worden hier geïntroduceerd
Kumite		6 partijen van 1 minuut
Stamina		Een goede fysieke conditie behorende bij de graad

5^E KYU – GELE BAND/ ZWARTE STREEP

Alle eisen tot en met 6^e kyu

Onderdeel	Volledige benaming Japans	Vertaling/Toelichting
Stoten/slagen	Ushiro Hiji Uchi	Stoot met de elleboog naar achteren
Stoten/slagen	Tettsui Yoko Uchi	Hamer vuistslag naar de zijkant, schouderhoogte
Stoten/slagen	Uraken Shita Tsuki(/Uchi)	Een opstoot, naar het middenrif met gedraaide vuist
Weringen	Gedan Hiji Uke	Lage wering met de elleboog
Trappen	Mawashi Geri Jodan Haisoku	Cirkel schop van buiten naar binnen met de wreef van de voet, richting het hoofd
Ido Geiki	-	
Kata	Pinan Sono San	Zelfde patroon als de vorige kata's maar met een veeg, simultane technieken, verscheidene Kiba Dachi's en een sprong.
Kumite		8 partijen van 1 minuut
Stamina		Een goede fysieke conditie behorende bij de graad
Algemeen		Dojo assistent en/of assistent coach

4E KYU - GROENE BAND

Alle eisen tot en met 5^e kyu

Onderdeel	Volledige benaming Japans	Vertaling/Toelichting
Standen	Kake Dachi	Haakse stand/Transitie stand
Standen	Shiko Dachi	Ruiterstand met de voeten naar buiten
Standen	Moro Ashi Dachi	Korte gevechtsstand
Stoten/slagen	Hiji Ago Uchi	Opwaartse stoot met de elleboog naar de kin
Stoten/slagen	Chudan Hiji Uchi	Slag met de elleboog naar ribben
Stoten/slagen	Hiji Oroshi Uchi	Neerwaartse stoot met de elleboog
Stoten/slagen	Jodan Hiji Uchi	Slag met de elleboog naar het hoofd, van buiten naar binnen
Stoten/slagen	Seiken Chudan Mawashi Tsuki	Vuiststoot naar de zijkant van het lichaam
Stoten/slagen	Seiken Chudan tate Tsuki	Staande vuiststoot naar de solar plexus
Stoten/slagen	Seiken Gedan tate Tsuki	Staande vuiststoot naar de onderbuik
Stoten/slagen	Shuto Yoko Ganmen Uchi	Handkantslag (met open hand) naar de slaap
Stoten/slagen	Tettsui Chudan zijwaarts Uchi	Hamer' vuistslag naar de zijkant van het lichaam, middenrif
Stoten/slagen	Tettsui Gedan zijwaarts Uchi	Hamer' vuistslag naar de zijkant van het lichaam, onderbuik/kruis
Weringen	Jodan Haishu Uke	Slag buitenkant van de hand naar het gezicht, als wering
Weringen	Seiken Morote Gedan Barai	Dubbele wering naar beneden met de vuist(en)
Weringen	Seiken Juji Uke Gedan	Wering met gekruiste vuisten naar beneden
Weringen	Jodan Shotei Uke	Hoge wering met de muis van de hand
Weringen	Shuto Jodan Uke	Hoge wering met open hand
Ademhaling	Ibuki	Geforceerde ademhaling
Ido Geiki	Shugi 5 en 6	-
Kata	Pinan Sono Yon	Zelfde patroon als de vorige kata's, maar met introductie van zijwaarts Geri, Hiza Geri en balans
Kata	Sanchin	'Drie gevechten' ook wel de bevordering van de 3 elementen ademhaling, techniek en kracht. Is een van de oudste kata's nog in gebruik.
Kata	Sokugi Taikyoku Sono Ichi	1e schop kata
Kata	Sokugi Taikyoku Sono Ni	2e schop kata
Kata	Sokugi Taikyoku Sono San	3e schop kata
Kumite		10 partijen van 1 minuut
Stamina		Een goede fysieke conditie behorende bij de graad

3^E KYU – GROENE BAND/ ZWARTE STREEP

Alle eisen tot en met 4^e kyu

Onderdeel	Volledige benaming Japans	Vertaling/Toelichting
Stoten/slagen	Jodan Haishu Uchi	Slag met de buitenkant van de hand naar het gezicht
Stoten/slagen	Gedan Yohon Nukite	Vier vingers steek, naar de onderbuik
Stoten/slagen	Seiken Chudan Mawashi Tsuki	Vuiststoot naar de zijkant van het lichaam
Stoten/slagen	Jodan Ago Tsuki	Opwaartse stoot met de vuist naar kin
Stoten/slagen	Shuto Hizo Uchi	Handkantslag (open hand) naar de zijkant van het lichaam
Stoten/slagen	Shuto Jodan Uchi Uchi (Kubi)	Handkantslag (open hand) kruislings, naar de nek
Stoten/slagen	Shuto Ganmen Uchi	Handkantslag (open hand) naar de slaap
Stoten/slagen	Shuto Sakotsu Uchi (Oroshi)	Handkantslag, van boven naar beneden, naar het sleutelbeen
Stoten/slagen	Shuto Sakotsu Uchi Komi	Handkantstoot naar het sleutelbeen
Stoten/slagen	Morote Uraken Ganmen/Shomen Uchi	Ondersteunde 'Zweepslag' met de achterkant van de vuist naar het gezicht
Weringen	Shuto Gedan Barai	Lage wering met open hand
Weringen	Jodan Shuto Juji Uke	Wering met gekruiste armen en open hand
Trappen	Mawashi Geri Chudan Sune	Cirkel schop van buiten naar binnen met het scheenbeen, richting het lichaam
Ido Geiki	Shugi 7	-
Kata	Pinan Sono Go	Bij deze kata ligt de nadruk op balans, draaien, diverse standen en een gesprongen techniek
Kumite		15 partijen van 1 minuut
Stamina		Een goede fysieke conditie behorende bij de graad

2^E KYU – BRUINE BAND

Alle eisen tot en met 3^e kyu

Onderdeel	Volledige benaming Japans	Vertaling/Toelichting
Ido Geiki	Shugi 8	-
Kumite		20 partijen van 1 minuut
Tamashi Wara		1 plank, Seiken Chudan Tsuki, Mae Geri, Mawashi Geri
Stamina		Een goede fysieke conditie behorende bij de graad



1^E KYU – BRUINE BAND/ ZWARTE STREEP

Voor 1^e kyu (en hoger) worden de examens uitsluitend op het jaarlijkse kamp afgenomen

Alle eisen tot en met 2^e kyu.

Onderdeel	Volledige benaming Japans	Vertaling/Toelichting
Stoten/slagen	Jodan Morote Tsuki	Dubbele vuiststoot
Weringen	Tensho Uke / Jodan Kake Uke	Wering buitenkant van de open hand
Ido Geiki	Shugi 9	-
Kata	Tsuki No Kata	Stoten kata stoten in alle richtingen, hoog en laag. Het is een snelle kata, waarbij de goede techniek en focus, niet uit het oog mag worden verloren.
Kata	Yantsu	Het is een kata met zowel snelle als langzame technieken, waarbij de langzame technieken met kime en focus worden uitgevoerd.
Kumite		30 partijen van 1 minuut
Tamashi Wara		2 planken, Seiken Chudan Tsuki, Shuto Sakotsu Uchi, Mawashi Geri
Stamina		Een goede fysieke conditie behorende bij de graad
Algemeen		Nationaal Official, hoek- en/of hoofdscheidsrechter
Algemeen		Aanvullend bij official: minimaal 3x hoekscheidsrechter zijn geweest in het seizoen van het examen.
Algemeen		Deelname aan zomerkampen. Minimaal 1 nationaal kamp in het jaar voor het examen
Algemeen		Deelname aan zomerkampen. Minimaal 1 internationaal kamp in de 2 jaren voor het examen
Algemeen		Nationale trainingen. Deelname aan minimaal 3 trainingen in het seizoen van het examen

1^E DAN – ZWARTE BAND/ GOUDEN STREEP

Alle eisen tot en met 1^e Kyu

Onderdeel	Volledige benaming Japans	Vertaling/Toelichting
Stoten/slagen	Chudan Haito Uchi	Slag van buiten naar binnen, raken met de 2e knokkel van de duim
Stoten/slagen	Seiken Gedan Gyaku Tsuki	Tegengestelde vuiststoot, naar de onderbuik
Stoten/slagen	Seiken Jodan Gyaku Tsuki	Tegengestelde' stoot met de vuist, naar het hoofd
Stoten/slagen	Shotei Chudan Uchi	Slag met de muishand naar de solar plexus
Stoten/slagen	Shotei Jodan Uchi	Slag met de muishand naar het gezicht
Stoten/slagen	Tettsui Hizo Uchi	Hamervuistslag naar de milt / lever
Stoten/slagen	Tettsui Oroshi Ganmen Uchi	Hamervuistslag van boven naar het aangezicht
Weringen	Chudan Morote Haito Uchi Uke	Ondersteunde wering met de duimkant van de hand naar buiten
Weringen	Chudan Haito Uchi Uke	Midden wering met de duimkant van de hand
Weringen	Morote Haito Uchi Uke	Dubbele wering met de duimkant van de open hand
Weringen	Chudan Hiji Uke	Afweren met de elleboog
Weringen	Chudan Koken Uke	Wering met de pols zijwaarts
Weringen	Hizo Koken Uke	Zijwaartse 'kippen hand' blok
Weringen	Jodan Koken Uke	Wering met de pols opwaarts
Weringen	Jodan Morote Shotei Uke	Dubbelhandige wering met de muis van de hand, hoog
Weringen	Chudan Shotei Uke	Wering met muis van de hand richting het lichaam
Ido Geiki	Shugi 10 en 11	-
Kata	Saiha	De kata kent langzame en snelle technieken, explosiviteit en timing is hierbij van belang.
Kata	Tensho	'Draaiende palmen' of 'Wisselende handen'.
Kata	Taikyoku Sono Ichi, Ura	1e kata gedraaid gelopen in Ura
Kata	Taikyoku Sono Ni, Ura	2e kata gedraaid gelopen in Ura
Kata	Taikyoku Sono San, Ura	3e kata gedraaid gelopen in Ura
Kumite		40 partijen van 1 minuut
Tamashi Wara		2 planken, Seiken Chudan Tsuki, Shuto Sakotsu Uchi, Mawashi Geri
Stamina		Een goede fysieke conditie behorende bij de graad en 100 jumping squats, 100 situps, 50 pushups
Algemeen		Tijdsinterval en leeftijden conform de regels van de WKO

INLEIDING 2E DEEL

Nidan en verder.

De zwarte band is behaald en dat is het dan? Nee, er ligt nog een wereld te ontdekken, eigen te maken, over te dragen. Het karateleven is nog maar net begonnen, misschien wel 10 jaar oud, maar een nieuwe start, een vervolg, een weg naar verdieping en verbreding.

Meer technieken eigen, meer inzicht in de materie meer filosofie, meer toepassingen.

Beschouw Nidan (senpai) als een belofte om Sensei (Sandan) te worden. Een Sensei behoort alles te kennen. Daarom zijn er geen losse of kihon technieken na Sandan.

Toch gaat deze syllabus verder dan Sandan, ook de graden YonDan (4e Dan) en GoDan (5e Dan) zijn hier opgenomen. Maar wat moet je nog laten zien als je alles al hebt laten zien? Het feit dat je het kunt laten zien, nog steeds actief bent, fit en bekwaam.

Verder bestudering van technieken, de waarom vraag beantwoorden i.p.v. aannemen.

De eisen verschuiven van technische naar organisatorische aard en lijken meer aanvullend dan verklarend. Toch is het geheel samenhangend.

Zonder organisatie is er geen systeem waarin men zich kan ontwikkelen in alle facetten en zonder een persoon of deelnemer heeft geen enkel systeem bestaansrecht. Organiseren, initiëren, promoten, stimuleren zijn termen die bij de hoogste graden horen, naast de technische vaardigheden.

Van al deze vaardigheden is stimuleren het belangrijkste, zonder een stimulerende prikkel valt alles stil. En dat is nu net wat we niet willen met deze syllabus. We willen iedereen in beweging krijgen en zo ver mogelijk als hij of zij kan dragen, tot men het zelf kan.

Onderdeel	
Kata	Geksai Dai Geksai Sho Garyu Seienchin Seipai Kanku Sushiho
Extra Kata	Pinan Sono Ichi, Ura

2^E DAN – ZWARTE BAND/ 2 GOUDEN STREPEN

Alle exameneisen tot en met 1^e dan.

Onderdeel	Volledige benaming Japans	Vertaling/Toelichting
Stand	Soshin Dachi	Gehurkte gevechtsstand
Stoten/slagen	Jodan Hiji Ago Uchi	Elleboogstoot van onder naar boven
Stoten/slagen	Yama Tsuki	Dubbele stoot met de vuisten boven elkaar
Weringen	Chudan Morote Kake Uke	Dubbele haak wering
Weringen	Jodan Morote Koken Uke	Dubbelhandige wering met de pols, hoog
Weringen	Chudan Morote Uchi Uke	Dubbele wering van binnenuit
Weringen	Chudan Morote Uchi Uke	Dubbele wering van binnenuit
Weringen	Gedan Shotei Morote Uke	Dubbelhandige wering met de muis van de hand
Weringen	Shuto Morote Gedan Uke (Barai)	Dubbele wering met open handen
Weringen	Jodan Morote Kake Uke	Met twee open handen wering buitenkant
Weringen	Kata Guruma	Schouderwiel, werptechniek
Trappen	Mawashi Geri Jodan Chusoku	Cirkel schop van buiten naar binnen met de bal van de voet, richting het hoofd
Trappen	Ago Kakato Geri	Opwaartse schop met de hak
Trappen	Tobi mae Geri	Gesprongen trap voorwaarts
Trappen	Ushiro Mawashi Geri Jodan	Achterwaartse cirkeltrap naar het hoofd
Kata	Geksai Dai	Kata kent snelle en langzame technieken met vegen en draaien.
Kata	Geksai Sho	Kata kent snelle en langzame technieken met hoge schoppen en hoge en lage standen.
Kata	Garyu	'Hangende draak' kata gecreëerd door Masutatsu Oyama. Kata kent voornamelijk Kokutsu Dachi als stand maar heeft ook de bijzonder Soshin stand in zich.
Kata	Pinan Sono Ichi, Ura	-
Kumite		45 partijen van 1 minuut
Tamashi Wara		2 planken, Seiken Chudan Tsuki, Shuto Ganmen Uchi, Mae Geri, Mawashi Geri, Yoko Geri, Ushiro Geri
Algemeen		De Bunkai van een kata.
Stamina		Een goede fysieke conditie behorende bij de graad
Algemeen		Tijdsinterval en leeftijden conform de regels van de WKO

3^E DAN – ZWARTE BAND/ 3 GOUDEN STREPEN

Alle eisen tot en met 2^e dan.

Onderdeel	Volledige benaming Japans	Vertaling/Toelichting
Stand	Han Kiba Dachi	Kleine Ruitersstand, voetbreedte smaller dan normale kiba Dachi (letterlijk; halve kiba Dachi)
Stoten/slagen	Uraken Morote sayu Uchi	Dubbele Zweepslag naar links en rechts met achterkant vuist
Stoten/slagen	Chudan Haishu Uchi	Slag met de buitenkant van de hand richting de ribben
Stoten/slagen	Chudan Mae Hiji Ate	Voorwaartse elleboog naar ribbenboog (diafragma)
Stoten/slagen	Chudan Morote Tsuki	Dubbele stoot met de vuisten naast elkaar, naar het middenrif
Stoten/slagen	Gedan Morote Tsuki	Dubbele stoot met de vuisten naast elkaar, naar de onderbuik
Stoten/slagen	Jodan Ago Tsuki	Opwaartse stoot met de vuist naar de kin
Weringen	Shuto Chudan Uchi Uke	Wering van binnen naar buiten met de open hand op lichaam (torso) hoogte
Weringen	Shuto Morote Gedan Barai / Gedan Shuto Morote Uke	Dubbele wering naar beneden met de open hand
Weringen	Shuto Jodan Uchi Uke	Wering van binnen naar buiten met open hand
Weringen	Shuto Uchi Uke Gedan Barai	Dubbele wering met open hand
Kata	Seienchin	Kata is zeer gevarieerd in handtechnieken en Kiba Dachi is hierbij een belangrijke stand.
Kata	Seipai	'Achtien Handen' gevarieerde kata met hoge en lage standen, snelle en langzame bewegingen en draaien die enorm goede balans vergen.
Kata	Kanku	"Opkomende zon' of 'universum, leegte'. Het is een lange kata die zowel fysiek als de nodige concentratie vergt.
Kata	Sushiho	54 stappen' verwijzend naar heden verleden en respect en waardering voor diegene die je onderweg geholpen hebben. Het is de langste en zeer interessante kata. Fysiek en mentaal een zware kata
Kumite		50 partijen van 1 minuut
Tamashi Wara		3 planken, vuistslag -2 keer- en 3 schoppen, Mae Geri, Mawashi Geri , Yoko Geri
Stamina		Een goede fysieke conditie behorende bij de graad
Algemeen		Aanvullend bij official; minimaal 1x hoofdscheidsrechter zijn geweest in het jaar voor het examen.
Algemeen		Tijdsinterval en leeftijden conform de regels van de WKO. Aanvullend: dojoleider 3 jaren anders 5 jaren
Algemeen		Bijdrage leveren aan de nationale organisatie.
Algemeen		Aanbevelingsbrief dojoleider Branch Chief WKO.

4^E DAN – ZWARTE BAND/ 4 GOUDEN STREPEN

Voor 4e Dan (en hoger) worden de examens uitsluitend op EKO of WKO kampen afgenomen
Alle eisen tot en met 3^e dan.

Onderdeel	Volledige benaming Japans	Vertaling/Toelichting
Algemeen		Minimaal internationaal Official C
Algemeen		Rijkserkend leraar
Algemeen		Dojo Leider
Algemeen		Aanvullend bij official; levert op structurele wijze een bijdrage als scheidsrechter
Algemeen		Tijdsinterval en leeftijden conform de regels van de WKO
Algemeen		Aanbevelingsbrief Country Representative WKO
Algemeen		Organisator van wedstrijden of instructeur op kampen



5^E DAN – ZWARTE BAND/ 5 GOUDEN STREPEN

Alle eisen tot en met 4^e dan.

Beschrijving	Volledige benaming japans	Vertaling/Toelichting
Algemeen		Aanbevelingsbrief NSKO en WKO

