



**Kissaki-Kai
Karate-Do
Belgium**



Nintai Dojo



Examenprogramma 2^{de} Kyu :

Min. wachttijd : 5 maanden

Min. aantal trainingen : 40

De complete bunkai-jutsu wordt onderverdeeld in volgende 5 verschillende groepen :

1. **Atemi Waza:** slagen & schoppen die gebruik maken van:
 - a. Kyusho Jutsu.
 - b. Anatomisch vitale punten
2. **Kansetsu Waza:** klemtechnieken
3. **Nage Waza:** werptechnieken
4. **Shime Waza:** wurgtechnieken
5. **Ne Waza:** grondtechnieken

Een compleet verdedigingssysteem bevat elementen uit deze 5 verschillende waza.



Algemeen

Benamingen

- | | |
|----------------------------|--|
| • Ippon : | één punt |
| • Nihon : | twee punten |
| • Sanbon : | drie punten |
| • Waza ari : | bijna punt |
| • Waza ari awasete ippon : | twee waza ari samengevoegd tot ippon |
| • Ai uchi : | gelijktijdige aanval |
| • Torimasen : | techniek wordt niet als doeltreffend aanvaard |
| • Chui : | waarschuwing |
| • Jogai chui : | waarschuwing wegens herhaald buiten treden |
| • Hansoku chui : | waarschuwing wegens fout (verlies bij herhaling) |
| • Hansoku : | verlies wegens fout |
| • Shikaku : | uitsluiting (voor het gehele toernooi) |
| • Fukushin shugo : | verzameling v.d. wedstrijdrechters |
| • Hantei : | beslissing |
| • Aka : | rood |
| • Shiro : | wit |
| • Ao : | blauw |
| • Cha : | bruin |
| • Kuro : | zwart |
| • Gashi : | overwinning |
| • Hikiwake : | onbeslist |
| • Kiken : | opgave of forfait |



Kissaki-Kai Karate-Do Belgium

Dachi kata :

- Shiko dachi : trapezium stand (zoals kiba dachi maar de voeten 45° naar buiten)

Te/ashi waza :

- Tate empi uchi : vertikaal stijgende elleboogstoot
 - Otoshi empi uchi : vertikaal dalende elleboogstoot
 - Sukui uke : scheppende afweer
 - Hikite : trekkende afweer
 - Harai te : vegende afweer
 - Kakae te : hakende afweer
 - Hiza geri : kniestoot
-



Kissaki-Kai Karate-Do Belgium

Kihon

In sanchin dachi : (mawashi uke gevolgd door :)

- Tate tsuki(3/4 vuist)
- Haito
- mawashi tsuki jodan
- tate empi uchi
- Morote tsuki

In ju dachi (vrije gevechtsstand):

- Mae empi uchi (voorwaartse elleboogstoot)
- Ushiro empi uchi (achterwaartse elleboogstoot)
- Yoko mawashi empi uchi (zijwaarts draaiende elleboogstoot)
- Kizami tsuki/mae geri
- Gyaku tsuki/mae geri
- Voorste voet mawashi geri/ashi barai 360° ura mawashi geri
- Voorste voet gedan mawashi geri/kakato geri/gyaku tsuki
- Ashi barai/yoko kekomi (zelfde been)
- Nidan geri/gyaku tsuki
- Mae geri/yoko geri/gyaku tsuki (zelfde been)
- Mae geri/mawashi geri/gyaku tsuki (zelfde been)
- Mawashi geri/yoko geri/gyaku tsuki (zelfde been)
- Yoko geri/mawashi geri/gyaku tsuki (zelfde been)



Kissaki-Kai Karate-Do Belgium

Kata

Shitei kata

Kanku dai
Tekki shodan
1 Heian door lottrekking

Tokui kata

- Enpi
- Jion
- Bassai sho

Kata Bunkai

Bewegingen uit volgende kata's kunnen toepassen met partner .

- **Tekki shodan**
- **Bassai dai**

Uit iedere kata minstens twee verschillende technieken. Tevens moeten 2 technieken tegen gewapende tegenstander met mes zijn .

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



Kumite

Jiyu kumite : - vrij gevecht

Kwotering op volgende punten :
- techniek
- tactiek
- controle
- variatie in techniek
- fighting spirit
- zanshin

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 : 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

Gedeelte met volledige controle :

Tori: tsuki jodan

Uke: mawashi uke /empi (BI47)/empi(GB20),vegen en partner naar de grond brengen ,controleren van partner op de grond .(naar de grond brengen op 2 verschillende manieren)

Tori: mawashi tsuki (John Wayne special)

Uke: haishu uke (frisbee uke) / partner naar de grond brengen & controleren

忍
耐
空
手
道



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.

2e deel :

- Vanuit voorgaande beweging strekken we de arm, en raken we TW12 met soto uke waardoor de partner terug voorover plooit.
- We gaan verder door in te schuiven tot tegen de partner en met onze elleboog een schouderklem aan te zetten.
- Vanuit die beweging gaan we uitdraaien en brengen we met kote gaeshi de partner naar de grond
- Door constante controle te blijven uitoefenen op de arm, wordt de partner op zijn buik gedraaid en zetten we met de benen een schouderklem aan.



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 !)
7. Actie verslaat reactie
8. Stop nooit voor de tegenstander onder controle is