



新極真會

Voorwoord

Voor u ligt de herziene syllabus van de NSKO. De herziening omvat een aantal correcties maar ook fundamentele aspecten, zoals het voorop stellen van verbetering van kumite tov het kennen en nadoen van oefeningen. De basis is altijd, is deze oefening goed voor mijn kumite en niet andersom, is mijn kumite goed voor deze oefening.

Namens de examencommissie wensen wij u veel studieplezier met deze herziene syllabus.

Osu!

Shihan Koen Scharrenberg

Shihan Gilbert Cleveringa

Sensei Richard Von Mansfeldt

Inhoudsopgave

10 ^e kyu	blz.....4
9 ^e kyu	blz.....5
8 ^e kyu	blz.....6
7 ^e kyu	blz.....7
6 ^e kyu	blz.....8
5 ^e kyu	blz.....9
4 ^e kyu	blz.....10
3 ^e kyu	blz.....11
2 ^e kyu	blz.....12
1 ^e kyu	blz.....13
shodan	blz.....14
ni- dan	blz.....15
san- dan	blz.....16

10^e kyu – oranje band

Basisstanden:

1. heiko dachi
2. heisoku- dachi
3. fudo- dachi
4. yoi- dachi
5. uchi hachi dachi
6. zenkutsu- dachi

Stoten:

1. seiken- tsuki (jodan, chudan, gedan)
2. seiken morote- tsuki (jodan, chudan, gedan)

Weringen:

1. kake wake- uke
2. seiken jodan- uke
3. seiken gedan- barai

Schoppen:

1. hiza- geri
2. gin- geri
3. mae- keage

Kumite:

Basisvoetenwerk Kumite No Kamae (Fumi Ashi, Kosa, Oiash –Sagari) ‘Sleep stappen’

Kata:

Taikyoku sono ichi

Conditietest:

Overige:

Correcte manier van dragen van het Shinkyokushin karategi en obi (band).

Het kennen van de dojo etiquette en procedure en het kennen van de betekenis van de woorden (*Shin*)*kyokushin*.

9^e kyu – oranje band/ zwarte streep

Alle eisen van de 10^e kyu

Basisstanden:

1. musubi- dachi
2. sanchin- dachi

Stoten:

1. seiken tate- tsuki (jodan, chudan, gedan)
2. seiken oi- tsuki (jodan, chudan, gedan)
3. seiken gyaku- tsuki (jodan, chudan, gedan)
4. seiken chudan mawashi- tsuki
5. seiken ago uchi

Weringen:

1. seiken soto- uke

Schoppen:

2. mae- geri chudan (chusoku)
3. gedan mawashi geri

Ido geki:

Het kunnen bewegen in gevechtshouding, Kumite No Kamae

Kata:

Taikyoku sono ni

Conditie test:

Overige:

De geschiedenis van het (Shin)kyokushinkai karate kennen.

8^e kyu – blauwe band

Alle eisen tot en met 9^e kyu

Basisstanden:

1. kokutsu- dachi
2. kiba dachi

Stoten:

1. uraken shomen- uchi
2. seiken shita- tsuki
3. jun- tsuki

Slagen:

1. shuto sakotsu- uchi
2. shuto sakotsu uchi- komi

Schoppen:

1. Yoko-keage

Weringen:

1. seiken uchi- uke

Kata: Taikyoku sono san

Conditie test:

Randori

Minimaal 3 partijen van 1 minuut

7^e kyu – blauwe band/ zwarte streep

Alle eisen tot en met 8^e kyu

Basisstanden:

1. Tsuru-achi-ji-dachi

Stoten:

1. tettsui komi kami uchi
2. tettsui hizo uchi
3. tettsui oroshi ganmen uchi

Slagen:

1. shuto ganmen uchi
2. shuto hizo uchi

Weringen:

1. shuto mawashi uke
2. seiken juji uke (jodan en gedan)

Schoppen:

1. teisoku mawashi soto keage
2. heisoku mawashi uchi keage
3. mawashi geri chudan (heisoku, chusoku)
4. kansetsu geri

Kata:

Pinan sono ichi

Conditie test:

Randori

Minimaal 4 partijen van 1 minuut

6^e kyu – gele band

Alle eisen tot en met 7^e kyu

Basisstanden:

1. neko ashi- dachi

Stoten:

1. uraken sayu uchi
2. uraken mawashi uchi
3. uraken hizo uchi
4. uraken ganmen oroshi uchi

Slagen:

1. shuto jodan uchi uchi
2. nihon nukite
3. yonhon nukite (jodan en chudan)

Weringen:

1. morote chudan uchi uke
2. seiken uchi uke gedan barai
3. hiji uke chudan

Schoppen:

1. Yoko geri-chudan

Kata:

1. pinan sono ni

Conditie test:

Randori

Minimaal 6 partijen van 1 minuut

5^e kyu – gele band/ zwarte streep

Alle eisen tot en met 6^e kyu

Basisstanden:

1. kake dachi

Slagen:

1. shotei uchi (jodan, chudan, gedan)

Weringen:

1. shotei uke (jodan, chudan, gedan)
2. shuto mae mawashi uke

Schoppen:

1. ushiro geri chudan

Kata:

2. Pinan sono san

Conditie test:

Randori

Minimaal 8 partijen van 1 minuut

4e kyu - groene band

Alle eisen tot en met 5^e kyu

Basisstanden:

1. shiko dachi

Kata- en gevechtsstanden: Ura en Sageri

1. zenkutsu dachi
2. kokutsu dachi
3. sanchin dachi
4. neko ashi dachi
5. kiba dachi
6. tsuri ashi dachi

Slagen:

5 shuto's vanuit sanchin dachi in combinatie met elkaar

1. shuto sakotsu uchi
2. shuto ganmen uchi
3. shuto uchi komi
4. shuto hizo uchi
5. shuto uchi uchi

Weringen:

4 shuto weringen vanuit diverse standen

1. shuto jodan uke
2. shuto chudan soto uke
3. shuto chudan uchi uke
4. shuto gedan barai

Schoppen:

1. Yoko geri-jodan
2. ushiro geri jodan
3. mawashi geri jodan (chusoku en heisoku)

Kata:

1. Pinan sono yon

Conditie test:

Randori

Minimaal 10 partijen van 1 minuut

3^e kyu – groene band/ zwarte streep

Alle eisen tot en met 4^e kyu

Basisstanden:

1. Moro-ashi-dachi

Slagen: 4 hiji's vanuit kiba dachi in combinatie met elkaar

1. jodan hiji ate
2. chudan hiji ate
3. oroshi hiji ate
4. ushiro hiji ate

Weringen: 7 shuto's vanuit sanchin dachi in combinatie

1. shuto jodan uke
2. shuto chudan soto uke
3. shuto chudan uchi uke
4. shuto mae gedan barai
5. shuto mae mawashi uke
6. shuto jodan juji uke
7. shuto gedan juji uke

Schoppen:

1. mae kagato geri (jodan, chudan, gedan)

Kata:

1. Pinan sono go
2. Sanchin no kata
3. Sokugi taikyoku sono ichi

Conditie test:

Randori

Minimaal 15 partijen van 1 minuut

Overige:

Het kunnen beantwoorden van algemene vragen over het (Shin)kyokushin Karate.

2^e kyu – bruine band

Alle eisen tot en met 3^e kyu

Slagen:

1. hiraken tsuki (jodan, chudan)
2. hiraken oroshi uchi
3. hiraken mawashi uchi
4. haisu (jodan, chudan)
5. age jodan tsuki

Weringen:

1. kokèn uke (jodan, chudan, gedan)

Schoppen: (Tobi geri's)

1. Tobi gyaku mae geri
2. tobi oi mae geri
3. Tobi Nidan geri

Kata:

1. Gekisai dai
2. Sokogi taikyoku sono ni

Conditie test:

Randori:

20 partijen van 1 minuut

Tameshi- wari: 1 plank (kan kunststof breekplank zijn)

1. Seiken Chudan Tsuki
2. Mae Geri
3. Mawashi Geri

Overige:

1. Kennis van het wedstrijdreglement.
2. Vanaf nu voor het volgende examen is deelname aan de **kata en kumite** bondstrainingen verplicht.

1^e kyu – bruine band/ zwarte streep

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

Alle eisen tot en met 2^e kyu.

Stoten en slagen:

1. ryoto ken tsuki (jodan, chudan)
2. naka yubi ippon ken (jodan, chudan)
3. oya yubi ken (jodan, chudan)
4. mae atama tsuki
5. yoko atama tsuki
6. ushiro atama tsuki

Weringen:

1. jodan en chudan kake uke
2. haito uchi uke

Schoppen:

1. uchi mawashi geri (jodan, chudan en gedan)
2. oroshi soto kagato geri
3. tobi yoko geri

Kata:

1. Yangstu
2. Tsuki no kata
3. Sokugi taikyoku sono san

Tameshi wari: 2 planken, dit kunnen kunststof breekplanken zijn.

1. seiken chudan tsuki
2. shuto sakotsu uchi
3. Mae geri

Conditie test:

Randori:

30 partijen van 1 minuut

Overige:

Zeer goede kennis van de Japanse benamingen.

Verplichte deelname aan de **kata en kumite** bondstrainingen.

1^e dan – zwarte band/ gouden streep

Alle eisen tot en met 1^e Kyu

Stoten en slagen:

1. morote haito uchi (jodan, chudan)
2. haito uchi (jodan, chudan, gedan)

Weringen:

1. morote kake uke (jodan, chudan)
2. osae uke chudan

Schoppen:

1. kake geri (kagato, chusoku)
2. ushiro mawashi geri (jodan, chudan, gedan)

Kata:

1. 1^e taikyoku kata ura
2. 2^e taikyoku kata ura
3. 3^e taikyoku kata ura
4. Tensho
5. Saiha

Tameshi wari: 2 houten planken voor elke techniek

1. seiken chudan tsuki
2. shuto ganmen uchi
3. mae geri
4. mawashi geri

Conditie test:

Randori:

minimaal 40 partijen van 1 minuut

Overige:

2^e dan – zwarte band/ 2 gouden strepen

Alle exameneisen tot en met 2^e dan.

Stoten en slagen:

1. toho uchi
2. keiko uchi

Weringen:

1. gedan shotei morote uke
2. gedan shuto morote uke

Schoppen:

1. tobi ushiro geri
2. tobi ushiro mawashi geri
3. tobi mawashi geri
4. age kagato ushiro geri

Kata:

1. Gekisai sho
2. Seënchin
3. Kanku dai
4. Pinan sono ichi ura

Tameshi wari: 2 houten planken voor elke techniek

6 technieken;

seiken chudan tsuki

shuto ganmen uchi

mae geri

mawashi geri

Yoko geri

Ushiro mawashi geri

Conditie test:

Overige:

Randori: 45 partijen van 1 minuut

3^e dan – zwarte band/ 3 gouden strepen

Alle eisen tot en met 3^e dan.

Kata:

1. Sushi ho
2. Garyu
3. Seipai
4. Pinan sono ni, san , yon ura

Jiju kumite:

minimaal 50 partijen van 1 minuut

Tameshi wari:

minimaal 6 technieken

Conditietest: