



VAN BEGINNER TOT ZWARTE BAND



国際空手道連盟極真会館全日本極真連合会

EXAMENEISEN VOOR KYOKUSHINKAI KARATE

Voorwoord

De bedoeling van dit boekje is om de karateka meer vertrouwd te maken met de syllabus (examenstof). Het is niet de bedoeling om er echt kata's, renraku's of andere uit te leren. Het aanleren zal tijdens de lessen gebeuren. De herhaling en perfectionering kan je met de syllabus thuis oefenen.

Bij de voorbereiding op een graadverhoging is het goed om te weten wat er precies van jou wordt verwacht. In deze syllabus staat hiervoor een overzicht van de exameneisen vanaf de witte tot de zwarte band. We beginnen met de 10^{de} kyu en werken numeriek naar beneden tot Shodan (1^{ste} dan). De Kyokushinkai karate opleiding bestaat uit drie hoofdonderdelen, welke worden aangeduid als de drie K's. De Japanse termen voor hen zijn:

Kihon (基本)	(techniek)
Kata (型かた)	(vormen)
Kumite (組手)	(sparren)

Kihon (基本) is de term voor de fundamentele technieken die worden aangeleerd en beoefend als basis. Een goede en rigide Kihon is van essentieel belang, zodat alle elementen zoals stoten, trappen en blokken op een eenvoudige manier aan bod komen.

Kata (型かた) kata betekent 'vorm'. Een kata is een individuele stijloefening met een reeks vastgelegde bewegingen, uitgevoerd tegen 4 tot 8 denkbeeldige tegenstanders, die uit verschillende richtingen aanvallen. Het is een gedetailleerde reeks vooraf vastgestelde stoot-, trap- en afweertechneken in zelfverdediging, die kan bestaan uit tientallen zeer uiteenlopende bewegingen en technieken.

Kumite (組手) is één van de drie belangrijkste onderdelen van de Kyokushin Karate training, samen met kata en kihon. Kumite is het leren inschatten van afstand en timing tussen de tegenstanders. De technieken moeten tegelijkertijd snel en krachtig zijn. Daarom wordt eerst zoveel aandacht aan Kihon en Kata besteed. En vervolgens wordt de kumite ook langzaam opgebouwd zodat een goede afstand en timing natuurlijk worden.

Daar deze 'Stamina dojo Syllabus' de eerste in zijn soort is, wil dit zeggen dat er hier en daar fouten ingeslopen kunnen zijn. Mocht iemand een fout vinden aarzel dan niet om ons te contacteren op die manier zullen er in de volgende versie voor jullie opvolgers minder fouten staan.

Wij hopen van harte dat iedereen de Kyokushin weg mag afleggen en met een 'never give up-spirit' uiteindelijk de felbegeerde zwarte gordel kan behalen.

OSU

Wat is Kyokushin karate

Karate is zowel een kunstvorm als een filosofie.

Omdat iedere persoon een andere persoonlijkheid heeft komt dit tot uiting in de persoonlijke interpretatie. Daarom hebben karate meesters hun eigen school opgericht, waarin zij hun stijl of ryu onderwijzen.

***Kyokushinkai*: is de naam van onze stijl die door Masutatsu Oyama is opgericht.**



De Filosofie van de KATA

Oyama gelooft dat het beter is één kata goed te leren dan veel kata's half te leren. Oyama legde de nadruk op drie fundamentele principes van een kata:

技の緩急 **Waza no Kankyu**

Het tempo (snel/langzaam) van de technieken. Het tempo van een kata varieert, sommige technieken worden langzaam uitgevoerd, andere snel.

力の強弱 **Chikara no Kyojaku**

De intensiteit (sterk/zwak) van kracht. De kracht van een techniek komt uit een goede balans tussen kracht en ontspanning.

息の調整 **Iki no Chosei** (De ademhalingcontrole)

Het controleren (reguleren van de ademhaling) Het uitvoeren van een kata is voor de karateka ook een manier om respect te tonen aan het ontstaan en de geschiedenis van het Kyokushin karate en vechtkunst in het algemeen

Kyokushinkai-Karate kent 20 bekende Kata's: 3 Taikyoku Kata's, 5 Pinan's en de Japanse Kata's Sanchin, Gekisai-Dai, Saiha, Tsuki-No-Kata, Yangtsu, Tensho, Seienchin, Kanku-Dai, Gekisai-Sho, Garyu, Sushi-Ho en Sepai

Structuur van de Kyokushin Organisatie

Hoofdorganisatie Kyokushinkai Japan IKO



INTERNATIONAL KYOKUSHIN KARATE ORGANISATION
ALL JAPAN KYOKUSHIN UNION

<http://www.Kyokushin-rengokai.com>

Belgische organisatie

BELGIAN KYOKUSHIN KARATE UNION (BKCU)

Stamina dojo

MAS OYAMA KYOKUSHINKAI KARATE Belgium

<http://www.staminadojo.be>

Al onze lesgevers zijn JAPANS gediplomeerd en ook uw diploma's zijn in de toekomst officieel gerechtvaardigd over de gehele wereld.

De betekenis en kracht van "Osu"

OSU is dat ene woord dat je in een Kyokushin dojo of –wedstrijd het meest zal horen. Wanneer je de dojo binnenkomt of verlaat, zeg je "Osu". Wanneer je een collega karateka groet, zeg je "Osu" in plaats van "Hallo". Wanneer je reageert op een instructie of vraag in de klas, zeg je "Osu" in plaats van "Ja" of "Ik begrijp het". Bij het uitvoeren van Kihon waza (basis technieken) in de klas, is elke techniek vaak vergezeld door een luide "Osu". Bij het oefenen op Jiju kumite (vrij gevecht) in de klas en je tegenstander plant een goede, harde techniek, zeg je "Osu" om deze te bevestigen. Als blijk van respect, buigen knockdown vechters op een wedstrijd en zeggen "Osu" naar de voorkant, de scheidsrechter en naar elkaar, voor en na het gevecht. OSU wordt in vele situaties gebruikt en lijkt vele betekenissen te hebben. Osu is niet onderdanig, maar beaamt wederzijds respect van laag naar hoog of andersom. Osu begint bij het betreden van de kleedkamers (en wil op dat moment zeggen "Hallo")

Wat is warming-up en conditietraining?

Warming-up: Een lichaam in rust moet alvorens prestatie te kunnen leveren 'opgewarmd' worden. Een eenvoudig voorbeeld is een automotor. Voordat er met een auto topsnelheid mag gereden worden moet alles eerst worden warmgedraaid. Voor een koude motor, vooral in de winter, is het erg slecht ineens topsnelheid te draaien, gegarandeerd dat deze motor, als dit vaak wordt gedaan, niet lang meegaat. Zo is het ook met ons lichaam. Het is beslist slecht voor de spieren ineens te sprinten of een been snel boven je hoofd uit te strekken. Het risico dat er een spier verrekt of scheurt is dan erg groot terwijl ook binnenin het lichaam alle organen eerst moeten worden aangepast aan de verhoogde activiteit. Het gehele lichaam moet net als met een auto eerst warm en losgemaakt worden alvorens er hard en snel gewerkt mag worden. Hou dit goed in de gaten als er thuis wordt geoefend.

Conditietraining: Conditie is voor elke sport een eerste vereiste. Als de conditie slecht is kan er geen prestatie worden geleverd terwijl ook het beoefenen van technieken nauw samenhangt met de conditie van de beoefenaar. Immers aan het maken van een goede, snelle stoot of schop gaat duizenden malen oefenen en herhalen vooraf en om dat goed te kunnen doen moet het lichaam in een goede conditie zijn. Daarom zal elke les worden voorafgegaan door 10 à 20 minuten conditietraining om elke keer weer het lichaam in een betere conditie te brengen. Steeds beter, vaker, hoger, sneller, harder, enz.

Stretching: Is het op een voorzichtige manier rekken van een spiergroep om de betreffende spiergroep voor te bereiden op inspanning en/of om de lenigheid van de betreffende spiergroep te trainen en te verbeteren. Verend rekken is een oude vorm van 'stretching' en wordt tegenwoordig nog nauwelijks toegepast. Aanbevolen wordt om tussen de 8 en 15 seconden te stretchen, maar tegenwoordig wordt ook aanbevolen een spiergroep langer, tot wel 30 seconden, te stretchen, waarbij de intensiteit van de stretch al dan niet toeneemt en men iets verder probeert te stretchen.

Tameshiwara: De kunst van het breken staat de karateka toe om totale inspanning en energie op een levenloos voorwerp te besteden, en de succesvolle resultaten zijn indicatief voor zijn/haar kunst. Tameshiwara vereist uitzonderlijke balans, vorm, concentratie van de geest, en kalmte. Het geeft de karateka een idee van de efficiëntie van zijn techniek.

Kumite's: Kumite's zijn oefenvormen waarin we de geleerde basistechnieken sneller en technisch perfect moeten gaan uitvoeren. We kennen hierbij de aanvaller 'Torri' en de verdediger genaamd 'Uke'. Er zijn twee soorten kumite's nl. de basiskumite's Ippon of Sanbon-kumite genaamd en de vrije Kyokushin kumite's. Ippon-kumite is een één-staps oefening, meestal beginnend vanuit Fudo dachi en op armlengte afstand van elkaar. Bij sanbon kumite wordt er driemaal aangevallen en verdedigend teruggekomen met één tegenaanval. Bij de Kyokushin kumite's echter wordt vanuit gevechtshouding aangevallen. Deze zijn als schijngevecht bedoeld. Tijdens het uitvoeren van deze kumite's moet aanval en verdediging snel, hard en doelgericht zijn.

Betekenis van het Kanji-embleem (Kyokushinkai)

KYOKU : Uiterste – **SHIN** : Waarheid – **KAI** : Samenwerken

Het kost veel tijd om de werkelijke betekenis van deze naam te begrijpen. Kyokushin karate is de weg voor het ontdekken van een innerlijke kracht.



Kanji – Symbool

De filosofie van het Kyokushinkai karate

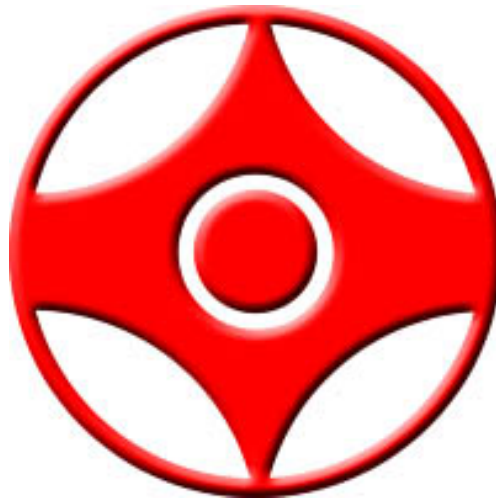
1. Het Uiterste : *Karate is een vechtmethode.* Als je wilt leren vechten, moet je dat leren door te vechten. Met andere woorden, wie wil leren zwemmen, moet écht het water in. Oyama zag het begrip "vechten" erg breed. Vechten kan je ook om iets te bereiken, een baan, een diploma, enz. Het komt er vooral op neer dat er sprake moet zijn van volharding en doorzettingsvermogen. De discipline om de juiste weg te blijven bewandelen, zelfs bij grote tegenslagen. Het bewandelen van het "Kyokushin pad" is een moeilijke, harde en vooral confronterende weg. Het grootste gevecht lever je achteraf gezien tegen jezelf. Vandaag overwin je wat je gisteren was en morgen overwin je wat je vandaag bent.

2. De Waarheid : Ons systeem karate wordt "Full-Contact" genoemd. Er zijn in Japan uitstekende manieren ontwikkeld om het aan te leren. De beginner wordt er als het ware mee opgevoed. Eerst moet de basis worden geleerd. Een wereld bekende uitspraak van Mas Oyama was dan ook: "To fight well, basic techniques have to be mastered". In een écht gevecht zal je aanvaller je écht voor de volle 100% willen raken. Dan is het geen spel, geen vorm, en zeker geen stoeipartij. Dan weet je wat het is om een trap in je maag te krijgen. Als je dit nooit hebt meegemaakt, nooit de ervaring hebt gehad, is dit een grote shock als het toch gebeurt. Dit is de reden waarom er "volgens de waarheid" wordt getraind. Als je jarenlang technieken hebt getraind, is het niet meer mogelijk om je aanvaller daadwerkelijk uit te schakelen.

3. Samenwerking : Als je alleen ergens voor staat, zul je het dus ook alleen moeten opknappen. Maar hoe kom je tot zoiets? Door samen te werken met anderen ben je tot veel meer in staat dan alleen. Vooral in een leerproces worden de zwakkeren als het ware "meegezogen" door de sterkeren. Zo lever je prestaties die je, als je alleen zou zijn, nooit had kunnen bereiken. Maar ook door respect te hebben voor anderen ben je beter in staat om met elkaar samen te werken. Door met elkaar en van elkaar te leren. Dit geldt niet alleen in een dojo maar ook daarbuiten.

Betekenis van het Kanku-embleem

Het Kanku-embleem wordt door alle Kyokushin karateka's op de linkermouw gedragen en is meestal verweven in het clubembleem. Het betreft een Zen symbool dat men kan vormen door beide handen gestrekt voor zich uit te houden. Waarbij de gestrekte vingers elkaar bij de wijsvingers bovenaan raken en de duimen onderaan. De Boeddhistische zenmonniken pleegden, door de zo ontstane holte, naar de opkomende of afzakkende zon te staren, bij voorkeur aan de waterkant. De beide punten, gevormd door duimen en wijsvingers, stellen het uiterste voor en beide brede stukken gevormd door de polsen stellen de kracht voor. De cirkel rondom evenals de holte binnenin (de zon) stellen de oneindigheid voor. Samengevat symboliseert het Kanku-Embleem de nooit eindigende inspanning van het leerproces. Het was Oyama's droom dat alle egoïstische reflexen zouden opbranden in het vuur van de volgehouden karatetraining.



Kanku symbool

Het belang van de KIA

In het kort is KIA een doordringende schreeuw of gil die vanuit de buik komt en vergeleken kan worden met de brul van een tijger die zijn prooi bespringt. Het zal het vertrouwen van degene die de techniek uitvoert vergroten en zal, indien op de juiste wijze uitgevoerd, het vertrouwen van de tegenstander doen verminderen en zal de tegenstander zelfs doen schrikken als de schreeuw onverwachts komt. De geest van de aanvaller wordt helder en hij kan zich geheel aan zijn techniek wijden. De fysieke uiting van de KIA is zodanig dat beweerd wordt dat meesters de KIA kunnen gebruiken om iemand op afstand te verdoven.

Geschiedenis

KYOKUSHIN KARATE

Masutatsu Oyama en het Kyokushin Karate



Op 23 juli 1923 wordt Masutatsu Oyama in Korea geboren.

Op 9-jarige leeftijd bestudeerde hij reeds het Chinese Kempo en vormen van Taekwondo. Zijn vader stuurde hem op 15-jarige leeftijd naar Japan kort voor het uitbreken van W.O. II. Aanvankelijk begon hij met de studie van Judo, waarin hij een 4de dan behaalde.

In 1938 schreef Oyama zich echter in in de school van Gichin Funakoshi om zich vervolgens toe te leggen op het Goju-Ryu van Yamaguchi onder leiding van So Nei Shu. Onder zijn leiding zal Mas Oyama zich tevens bekwamen in Zen-meditatie. Oyama, ondertussen 4^{de} dan in Karate-do geworden, zal dan in 1947 het 1^{ste} All Japan Championship winnen. Geïnspireerd door het beroemde boek, *"De Strategie van de Samoerai"*, van de samurai Miyamoto Musashi (zie literatuur) trekt hij zich vervolgens in 1948 gedurende 18 maanden terug op Mount Kiyosumi in de Japanse provincie Chiba. In deze periode onderwerpt Mas Oyama zich aan een rigoureuze training van lichaam en geest.

De dagelijkse fysieke training wordt afgewisseld met Zen-meditatie.

In deze barre omstandigheden wordt zijn vorm van Karate langzaam ontwikkeld. Hij combineerde de rechtlijnige technieken van Funakoshi met de cirkelvormige bewegingen uit het Goju-Ryu. Punt en cirkel zijn het wezen van Mas Oyama's Karate. Verder legde hij de nadruk op een zo realistisch mogelijke aanpak van het vrije gevecht, zonder echter de basistechnieken en kata's te verwaarlozen.

In 1950 besloot hij de efficiëntie van zijn stijl te toetsen aan de werkelijkheid door het gevecht aan te gaan met een stier. Hiervoor huurde hij een ruimte in een slachterij waar hij 3 stieren doodde en van 49 andere de horens afsloeg. Overtuigd van zijn kunnen trok Oyama vervolgens door Azië en de V.S. waar hij met tientallen uitdagers (boxers, worstelaars, thai-boxers, judoka's, ...) vocht en hen allen in luttele seconden versloeg.

In 1953 opende hij zijn eerst dojo in Mejiro, Tokio. 1956 kan echter worden beschouwd als de werkelijke start van de Oyama-school of Kyokushinkai. De stijl van de 'uiterste waarheid' zal evenwel in 1964 bij de opening van de huidige Honbu-dojo (hoofdkwartier) goed van start gaan. Op dat moment richtte hij tevens de International Karate Organisation Kyokushinkai-kan op om zijn Karate wereldwijd te promoten. Een stijl gebaseerd op het samurai-principe 'osu no seinchin' of 'de geest van volharding': 1000 dagen training een beginner, 10 000 dagen training een meester.

Mas Oyama's Karate werd naast de spectaculaire demonstraties vooral bekend door zijn weergaloze boeken. 'What is Karate' (1958), 'This is Karate'(1965), 'Advanced Karate' (1970) en 'Karate, the world of the ultimate' (1984) zijn de eerste gesystematiseerde werken over deze martiale kunst.

Een spectaculaire Kyokushin-gebeurtenis betreft de '100-man kumite'. Deze test waarbij een deelnemer achtereenvolgens met 100 tegenstanders vecht is een uniek gebeuren binnen de wereld van de gevechtssporten. Het spreekt vanzelf dat slechts enkelen deze ultieme test hebben kunnen volbrengen. Oyama zelf deed deze test drie maal na elkaar gedurende drie opeenvolgende dagen! Daarna waren er geen tegenstanders meer beschikbaar.

Wij kunnen stellen dat op dit moment miljoenen wereldwijd enthousiast plezier beleven aan de erfenis van Mas Oyama. Hij stierf in Tokyo op 26 april 1994 na een langdurige ziekte. Sinds de dood van Sosai is de oorspronkelijke organisatie van Mas Oyama in Japan in verschillende delen uiteengevallen die zich allen Kyokushinkai-kan noemen. Allen hebben zij hun aanhang wereldwijd.

Dojo-Etiquette en Procedure

De discipline in een sport is zeer belangrijk, vooral als het een gevechtssport betreft.

De Kyokushin-dojo in Tokyo heeft een fabelachtige discipline, waarbij niemand is die er nog maar over denkt de regels niet na te leven.

Wij vragen je daarom volgende regels na te leven:

- Bij het binnentreden en het verlaten van de dojo wordt er steeds tweemaal met **Osu** gegroet, éénmaal naar de Shinden en éénmaal naar de klas.
- Indien men te laat komt in de dojo gaat men aan de kant zitten in seiza en zegt (luid) **Shitsurei Shimazu** = (excuseer voor het te laat komen) en zo wacht men op de toelating van de lesgever om deel te nemen aan de training.
- Vinger- en voetenagels zijn steeds kort geknipt en verzorgd
- Draag geen juwelen of andere lichaamsvreemde voorwerpen.
- De Do-Gi is een uniform waarop men trots is en bevat twee emblemen: één op de linkermouw (Kanku verweven in het clubembleem) en op de linkerrevers het Kanji symbool Kyokushinkai. De "dogi" is steeds verzorgd en gewassen.
- Scheen en vuistbescherming zijn verplicht.
Kruisbescherming en bit zijn aanbevolen.
- Een hogere graad wordt steeds met Osu begroet vanuit Fudo dachi.
- Materialen zoals stootkussens en dergelijke worden neergelegd en niet weggegooid.
- Indien men de les vroeger wil stoppen dient men dit te melden voor de les.
- Het is aan de leerlingen er voor te zorgen dat de dojo ten alle tijden proper is om te trainen (materialen zoals stootzakken en kussens worden klaargelegd en na de les opgeruimd.)
- Neem de trainingen serieus, je komt immers om te leren.
- Ga voor de training naar de wc, zet je mobiele telefoon uit.
- Geef je karateboekje steeds af aan het begin van de training.
- Osu is niet onderdanig maar wederzijds respect van laag naar hoog of andersom.

... en het begint bij het betreden van de kleedkamers

Dit is ons **club embleem** dat op de linkermouw van de karate-gi gedragen wordt.



De betekenis van Stamina

De betekenis van stamina is naast de verbetering van de fysieke conditie de bedoeling de mentale ingesteldheid met betrekking tot uithouding en volharding te verbeteren.

Stamina ~ "De grenzen verleggen"

Tussentijden voor examen

10 ^{de} tot 3 ^{de} kyu	Voor deze graden mogen examens afgelegd worden na een tussentijd van minstens 4 maanden met een min. van 20 trainingen .
3 ^{de} tot 1 ^{ste} kyu	Voor deze graden mogen de examens afgelegd worden na een tussentijd van minstens 6 maanden met een min. van 2x trainingen per week
1 ^{ste} kyu tot Shodan	De kandidaten moeten gedurende één jaar houder zijn van 1 ^{ste} kyu en min. 18 jaar oud zijn
Shodan naar Nidan	De kandidaten moeten gedurende één jaar houder zijn van Shodan graad en min. 21 jaar oud zijn.
Nidan naar sandan	De kandidaten moeten gedurende twee jaar houder zijn van Nidan graad, 12 jaar ervaring hebben en min. 30 jaar oud zijn.
Sandan naar Yondan	De kandidaten moeten gedurende drie jaar houder zijn van Sandan graad, 15 jaar ervaring hebben en min. 35 jaar oud zijn
Yodan naar Godan	De kandidaten moeten gedurende vier jaar houder zijn van Yondan graad, 20 jaar ervaring hebben en minimum 40 jaar oud zijn.

Hoe meer lessen je neemt, hoe meer winst, kracht, uithoudingsvermogen, coördinatievermogen enz. je boekt en hoe sneller je vordert.

Japanse Karatetermen

Tellen

Ichi	Één
Ni	Twee
San	Drie
Shi	Vier
Go	Vijf
Roku	Zes
Shichi	Zeven
Hachi	Acht
Ku	Negen
Ju	Tien
Yon ju go	45
Ku ju	90
Hyaku	100

Delen van een hand

Haito	Meskant duimzijde
Shuto	Meskant pinkzijde
Haishu	rugzijde
Shotei	Hiel van de hand
Seiken	vuist
Tettsui	hamervuist
Uraken	Omgekeerde vuist
Koken	Pol
Nukite	Speerhand

Delen van voet en been

Sokuto	Buitenkant van de voet
Teisoku	Binnenkant van de voet
Kakato	Hiel
Chusoku	Bal van de voet
Haisoku	Wreef van de voet
Hiza	Knie
Sune	Scheenbeen

Overige lichaamsdelen

Ago	Kin
Ganmen	Aangezicht
Hiji, empi	Elleboog
Kinteki, kin	Kruis
Kubi	nek

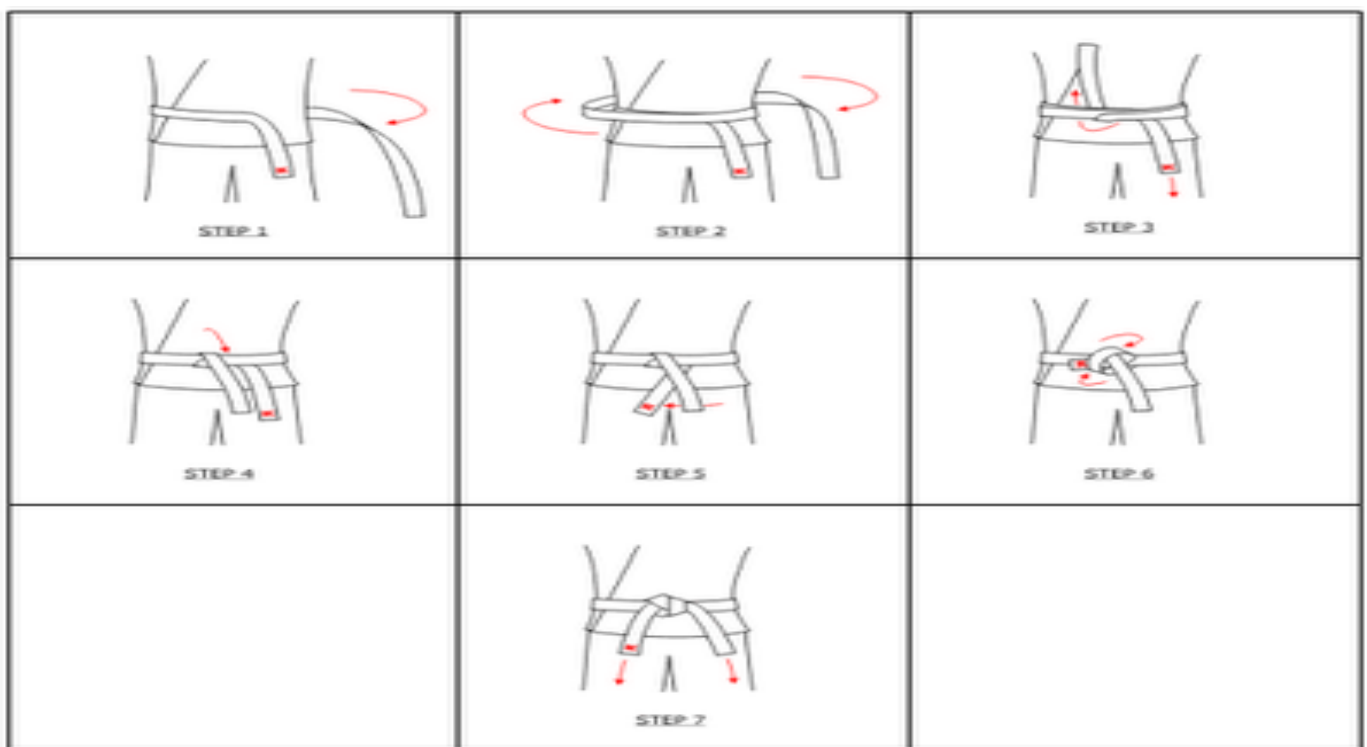
Benamingen

Rei	Groet
Gi	Karatepak
Obi	Band
Yame	Stoppen
Yoi	Klaar staan
Kamaete	Gevechtshouding
Kamae	Houding
Hantai	Andere kant
Hajime	Begin
Mawate	Halve draai
Mawashi	Rondgaand
Mae	Voorwaarts
Yoko	Zijwaarts
Ushiro	Achterwaarts
Waza	Techniek
Jodan	Hoofdhoogte
Chudan	Buikhoogte
Gedan	Onderlichaam
Kumite	Gevecht
Kihon	Basisoefening
Kata	Stijloefening
Geri	Stamp
Tsuki	Stoot
Uke	Wering
Uchi	Trekstoot/slag
Mogorei	Zonder telling
Aka	Rood
Shiro	Wit
Ashi barai	Beenveeg
Hidari	Links
Migi	Rechts
Kake	Gehaakt
Yasume	Rust
Naore	Terug naar uitgangspositie
Morote	Dubbel of versterkte techniek
Yudansha	Dangraadhouder
Soto	Buiten naar binnen
uchi	Binnen naar buiten

De Obi

De Obi is een deel van de Gi en mag in principe nooit gewassen worden. De obi zal na jaren van harde trainingen bloed, zweet en tranen bevatten. De obi zal uiteindelijk symbool staan voor de inspanningen en het zwoegen die U investeerde in de harde trainingen. Het idee is dat als de obi gewassen wordt, de geest uit de obi verdwijnt. Bij zwarte obi's wordt het aantal dangraden weergegeven met vergulde strepen. Deze worden aan dezelfde kant gedragen als de Kyokushin-kaligrafie of het Kanku-embleem

Het knopen van een Obi



One technique 100.000 times –One Kata 3000 times

Aanspreektitels

- Senpai:** Is de hoogst aanwezige kleurband Kyu-graad in de dojo (bij een les met bvb alleen groene gordels is diegene met de oudste graad of de oudste in leeftijd de sempai). Senpai is letterlijk vertaald 'leraar', iemand met een zwarte band 1^{ste} Dan (shodan) of 2^{de} Dan (nidan)
- Sensei:** Is letterlijk vertaald 'meester', iemand met een zwarte band 3^{de} Dan (sandan) of 4^{de} Dan (yondan)
- Shihan:** Is letterlijk vertaald 'grootmeester', iemand met een zwarte band 5de Dan (godan), een 6de Dan (rokudan) of een 7^{de} Dan (sichidan)
- Hanshi:** Is letterlijk vertaald 'dokter' of 'professor', iemand met een zwarte band 8^{ste} Dan (hachidan) of een 9^{de} Dan (kudan)
- Kancho:** Is een titel die aanduidt dat iemand de uitvinder is van een eigen stijl, meestal erkend in alle landen en de Japanese Federatie, meestal een zwarte band 10^{de} Dan (judan)
- Kaicho:** Is een eretitel toegekend uit Japan door andere Kancho's omdat hij de hoogst mogelijke graad ter wereld in de gevechtssport draagt, meestal een zwarte band met tien gouden strepen.

Openings- en Sluitingsceremonie

- Seiza : Meditatiezit
- Shinzen ni rei : Groet aan de overleden karate grootmeesters
- Shinden ni rei : Groet aan de tempel
- Sosai ni rei : Groet aan de stichter van Kyokushinkai (Masutatsu Oyama)
- Mokuso : Meditatie met gesloten ogen
- Mokuso yame : Einde meditatie, ogen open
- Shihan ni rei : Groet aan de grootmeester (indien aanwezig)
- Sensei ni rei : Groet aan de meester (indien aanwezig)
- Sempai ni rei : Groet aan de leraar
- Otogai ni rei : Groet aan elkaar
- Shomen ni rei : Groet aan het publiek

10de Kyu - ORANJE GORDEL

Algemene Kennis

- Correct dragen van karate-gi + Knopen van de Obi
- Kennis Dojo-etiquette
- In het Japans tot 10 tellen
- Correct groeten inclusief de betekenis ervan

Dachi (standen)

- Yoi Dachi
- Fudo Dachi
- Zenkutsu Dachi
- Uchi Hachiji Dachi

Tsuki - Uchi (stoten en slagen)

- Seiken Morote Tsuki (Chudan, Jodan, Gedan)
- Seiken Oi Tsuki (Chudan, Jodan, Gedan)

Uke (blokkeer- en afweertechneken)

- Seiken Jodan Uke
- Seiken Mae Gedan Barai

Geri (traptechnieken)

- Hiza Geri
- Kin Geri

Ido Geiko

- Zenkutsu Dachi met bovenvermelde technieken

Kata

- Taikyoku kata sono ichi

Stamina

- 10 x push-up, 10 x sit-up, 10 x squat

Tijdslimiet

- 3 maanden (bij regelmatige aanwezigheid)

One technique 100.000 times –One Kata 3000 times

Algemene Kennis

- De geschiedenis van het Karate-Do en van het Kyokushin-Karate in het bijzonder

Dachi (standen)

- Sanchin Dachi
- Kokutsu Dachi
- Musubi Dachi

Tsuki - Uchi (stoten en slagen)

- Seiken Ago Uchi
- Seiken Gyaku Tsuki (Jodan, Chudan, Gedan)

Uke (blokkeer- en afweertechneken)

- Seiken Chudan Uchi Uke
- Seiken Chudan Soto Uke

Geri (traptechnieken)

- Mae Geri Chudan Chusoku

Ido Geiko

- Uitvallen in zenkutsu dachi met gedan barai – doorstappen met oi jodan uke, oi soto uke, oi uchi uke, oi gedan barai, afwerken met chudan gyaku tsuki

Kata.

- Taikyoku kata sono ni

Ademhalingstechniek

- Nogare

Kumite

- Jiyu Kumite: 1 partij van 2 min.

Stamina

- 15 x push-up, 15 x sit-up, 15 x squat

Tijdslimiet

- 3 maanden (bij regelmatige aanwezigheid)

One technique 100.000 times –One Kata 3000 times

8ste Kyu – BLAUWE GORDEL

Algemeen

- Het belang van de KIA

Dachi (standen)

- Kiba Dachi

Tsuki - Uchi (stoten en slagen)

- Seiken Tate Tsuki (Jodan, Chudan, Gedan)
- Seiken Shita Tsuki
- Seiken Tate Uchi
- Seiken Jun Tsuki (Jodan, Chudan, Gedan)

Uke (blokkeer- en afweertechneken)

- Seiken Morote Chudan Uchi Uke
- Seiken Chudan Uchi Uke Gedan Barai

Geri (traptechnieken)

- Mae Geri Jodan Chusoku

Ido Geiko

- Uitvallen in zenkutsu dachi met oi gedan barai en chudan gyaku tsuki. Doorstappen in zenkutsu dachi met gyaku jodan uke, gyaku soto uke, gyaku uchi uke, gyaku gedan barai, afwerken met chudan oi tsuki

Kata

- Taikyoku Sono san

Kumite

- Jiyu Kumite: 2 partijen van 2 min.

Stamina

- 20 x push-up – 20 x sit-up – 20 x squat

Opmerking

- Vorderen in Kiba dachi (zowel 45° als 90°)

Tijdslimiet

- 3 maanden (bij regelmatige aanwezigheid)

7ste Kyu – BLAUWE GORDEL

Dachi (standen)

- Neko Ashi Dachi

Tsuki - Uchi (stoten en slagen)

- Tettsui Oroshi Ganmen Uchi
- Tettsui Komi Kami
- Tettsui Hizo Uchi
- Tettsui Yoko Uchi (Jodan, Chudan, Gedan)

Uke (blokkeer- en afweertechneken)

- Seiken Mawashi Gedan Barai
- Shuto Mawashi Uke

Geri (traptechnieken)

- Mae Chusoku Ke Age
- Teisoku Mawashi Soto Ke Age
- Haisoku Mawashi Uchi Ke Age
- Yoko Sokuto Ke Age

Ido Geiko

- Uitvallen in kokutsu dachi met oi shuto mawashi uke – ter plaatse mae geri chudan, doorstappen met oi shuto mawashi uke, morote tsuki, om uiteindelijk in gevechtshouding te stoppen.

Kata

- Pinan Sono Ichi

Kokyuhō (ademhalingstechniek)

- Ibuki Sankai

Kumite

- Jiyu Kumite: 3 partijen van 2 min.

Stamina

- 2 series van 15 x push-up, 15 x sit-up, 15 x squats

Tijdslimiet

- 3 maanden (bij regelmatige aanwezigheid)

One technique 100.000 times – One Kata 3000 times

6de Kyu - GELE GORDEL

Dachi (standen)

- Tsuru Ashi Dachi

Tsuki - Uchi (stoten en slagen)

- Uraken shomen Ganmen Uchi
- Uraken Sayu Ganmen Uchi
- Uraken Hizo Uchi
- Uraken Ganmen Oroshi Uchi
- Uraken Mawashi Uchi
- Ipon Nukite
- Nihon Nukite
- Yonhon Nukite (Jodan, Chudan)

Uke (blokkeer- en afweertechneken)

- Seiken Juji Uke (Jodan, Gedan)

Geri (traptechnieken)

- Mawashi Geri Gedan (Chusoku, Haisoku)
- Kansetsu Geri
- Yoko Geri Chudan (Sokuto)

Ido Geiko

- Mae-geri + Yoko-geri + Mawashi-geri + Ushiro-geri vanuit Tsuru Ashi Dachi (chudan)

Kata

- Pinan Sono Ni
- Sokugi kata sono ichi

Kumite

- Jiyu Kumite: 4 partijen van 2 min.

Stamina

- 2 series van 20 x push-up, 20 x sit-up, 20 x squad

Tijdslimiet

- 6 maanden (bij regelmatige aanwezigheid)

Dachi (standen)

- Moro Ashi Dachi (ook verplaatsing)

Tsuki - Uchi (stoten en slagen)

- Shotei Uchi (Jodan, Chudan, Gedan)
- Hiji Jodan Ate

Uke (blokkeer- en afweertechneken)

- Shotei Uke (Jodan, Chudan, Gedan)

Geri (traptechnieken)

- Mawashi Geri Chudan (Chusoku, Haisoku)
- Ushiro Geri (Chudan, Gedan) op drie verschillende manieren

Ido Geiko

- Uitvallen in kiba dachi(45°) met oi gedan barai, doorstappen in kiba dachi, gyaku hand uitsteken om oi hiji jodan ate in te geven, halve oi uraken oroshi ate, oi gedan barai en afwerken met gyaku chudan tsuki

Kata

- Pinan Sono San
- Sokugi Kata Sono Ni

Kumite

- Jiju kumite: 5 partijen van 2 min.
- Kyokushin-Kumite Sono Ichi

Stamina

- 2 series van 25 x push-up, 25 x sit-up, 25 x squad

Tijdslimiet

- 6 maanden (bij regelmatige aanwezigheid)

4de Kyu - GROENE GORDEL

Algemeen

- Algemene vragen over de Belgische en Japanse Kyokushin Organisaties
- Vanaf deze graad worden de kandidaten specifiek getest op hun algemene fysieke conditie, uithoudings- en doorzettingsvermogen.

Dachi (standen)

- Heisoku Dachi - Heiko Dachi - Shiko Dachi

Uchi((stoten en slagen)

- Shuto Sakotsu Uchi
- Shuto Sakotsu Uchi Komi
- Shuto Yoko Ganmen Uchi
- Shuto Hizo Uchi
- Shuto Jodan Uchi Uke
- Shuto Yoko Uchi

Uke (blokkeer- en afweertechneiken)

- Shuto Jodan Uchi Uke - Shuto Jodan Uke
- Shuto Chudan Soto Uke - Shuto Chudan Uchi Uke
- Shuto Mae Gedan Barai - Mae Shuto Mawashi Uke

Geri (traptechnieken)

- Mawashi Geri Jodan (Chusoku, Haisoku)
- Yoko Geri Jodan (Sokuto)
- Ushiro Geri Jodan

Ido Geiko

- Uitvallen in sanchin dachi met morote uchi uke, doorstappen in sanchin dachi met gyaku chudan tsuki, gyaku sukui uke, gyaku uraken ganmen uchi, gyaku hiji jodan ate, afwerken met jodan gyaku tetsui uchi.

Kata

- Sanchin No Kata (met Ibuki)
- Sokugi kata sono san

Kumite

- Kyokushin-Kumite Sono Ni
- Jiyu Kumite: 6 partijen van 2 min

Stamina

- 3 series van 20 x push-up, 20 x sit-up, 20 x squad

Tijdslimiet

- 9 maanden (bij regelmatige aanwezigheid)
- Minimumleeftijd van 13 jaar

3de Kyu - GROENE GORDEL

Dachi (standen)

- Kake Dachi (test vorderen in Kake Dachi met Shotei-gedan en Uraken)

Tsuki - Uchi (stoten en slagen)

- Hiji Chudan Ate
- Hiji Mae Chudan Ate
- Hiji Jodan Age Ate
- Hiji Chudan Age Ate
- Hiji Ushiro Ate
- Hiji Oroshi Ate

Uke (blokkeer- en afweertechneken)

- Shuto Juji Uke (Jodan, Chudan)

Geri (traptechnieken)

- Ago Geri Jodan
- Mae Kakato Geri (Jodan, Chudan, Gedan)

Kata

- Pinan Sono Yon

Kumite

- Kyokushin-Kumite Sono San
- Jiyu Kumite: 7 partijen van 2 min

Stamina

- 4 series van 20 x push-up, 20 x sit-up, 20 x squad

Tijdslimiet

- 9 maanden (bij regelmatige aanwezigheid)

2de Kyu - BRUINE GORDEL

Algemeen:

- Begrijpen en kunnen aanleren van Karate opwarmings- en stretching technieken

Tsuki – Uchi (stoten en slagen)

- Hiraken Tsuki (Jodan, Chudan)
- Hiraken Oroshi Uchi
- Hiraken Mawashi Uchi
- Age Tsuki Jodan
- Haishu (Jodan, Chudan)
- Koken Uchi (Jodan, Chudan, Gedan)

Uke (blokkeer- en afweertechneiken)

- Koken Uke (Jodan, Chudan, Gedan)

Geri (traptechnieken)

- Mae Tobi Geri (3 manieren)
- Nidan Tobi Geri

Kata

- Pinan Sono Go
- Gekisai dai

Kumite

- Kyokushin-Kumite Sono Yon
- Jiyu Kumite: 8 partijen van 2 min

Stamina

- 6 series van 20 x push-up, 20 x sit-up, 20 x squad

Opmerking

- Alle kandidaten dienen fysisch in orde te zijn om alle technieken te kunnen uitvoeren en over te brengen aan beginners.

Tijdslimiet

- 9 maanden (bij regelmatige aanwezigheid)

1ste Kyu - BRUINE GORDEL

Algemeen

- Vanaf 1ste kyu worden de examens niet meer afgenomen in de dojo maar op een kamp.

Tsuki - Uchi (stoten en slagen)

- Ryutoken Tsuki (Jodan, Chudan)
- Naka Yubi Ippon Ken (Jodan, Chudan)
- Oya Yubi Ken (Jodan, Chudan, Gedan)

Uke (blokkeer- en afweertechneiken)

- Kake Uke (Jodan)
- Chudan Haito Uchi Uke

Geri (traptechnieken)

- Uchi Haisoku Geri Jodan
- Oroshi Uchi Kakato Geri
- Oroshi Soto Kakato Geri
- Yoko Tobi Geri

Kata

- Yantsu
- Tsuki no Kata

Kumite

- Kyokushin-Kumite Sono Go
- Jiyu Kumite: 9 partijen van 2 min

Stamina

- 8 series van 20 x push-up, 20 x sit-up, 20 x squad

Opmerking

- Alle kandidaten dienen fysisch in orde te zijn om alle technieken te kunnen uitvoeren en over te brengen aan beginners.

Tijdslimiet

- 1 jaar (bij regelmatige aanwezigheid)

One technique 100.000 times –One Kata 3000 times

Algemeen:

- Begrijpen en kunnen aanleren van Karate opwarmings- en stretching technieken

Tsuki – Uchi (stoten en slagen)

- Morote Haito Uchi (Jodan, Chudan)
- Haito Uchi (Jodan, Chudan, Gedan)

Uke (blokkeer- en afweertechneiken)

- Morote Kake Uke (Jodan)
- Osae Uke
- Tensho Uke
- Diverse afweertechneiken met de benen

Geri (traptechneiken)

- Kake Geri (Kakato, Chusoku) (Jodan, Chudan)
- Ushiro Mawashi Geri (Jodan, Chudan, Gedan)

Kata

- Tensho
- Saifa
- Taikyoku Sono Ichi, Ni & San (Ura)
- Pinan sono ichi ura.

Kumite

- Kyokushin-Kumite Sono Roku
- Jiyu Kumite: 10 partijen van 2 min

Stamina

- 10 series van 25 x push-up, 25 x sit-up, 25 x squad

Opmerking

- De kandidaten worden getest op hun weerstandsvermogen, evenals hun kennis van alle voorafgaande exameneisen. Zij moeten de basistechneiken volledig kunnen uitvoeren en uitleggen aan een groep.
- Alle techneiken kunnen in Gyaku worden gevraagd.

Tijdslimiet

- 1 jaar (bij regelmatige aanwezigheid)
- Minimumleeftijd van 18 jaar

Dan Registratie en Syllabus

Syllabus voor verhoging van de Dantest (I.K.O. Japan)

1000 Days of training a beginner – 10.000 days of training a Master.

Sosai Masutatsu Oyama

Kihon

Uitvoering:

Junbi undo (opwarming)
Gorei (bevelen geven aan de klas)
Ibuki
Mawashi uke
Chudan tsuki
Uke
Shuto
Keri

Idogeiko

- Zenkutsu dachi: oi tsuki, oi uke, oi geri
- Kokutsu dachi: shuto mawashi uke, enpi, mae geri
- Kiba dachi: jun tsuki, mawari tetsui, yoko geri
combinatie van hiju uchi, uraken, gedan barai, gyaku tsuki
- Sanchin dachi: chudan tsuki, uchi uke, uraken, hiji uchi, tetsui

Kata

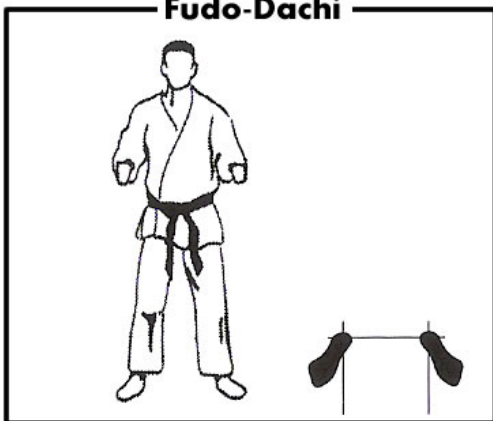
- Shodan: Pinan 1 ~ 5 , Yantsu , Saifa , Tsuki no Kata , Sanchin
 - Nidan: zie “Shodan” + Gekusai-dai , Gekusai-sho , Seipai
 - Sandan: zie “Nidan” + Tensho , Garyu , Seieinchin
 - Yondan: zie “Sandan” + Kanku , Sushiho
- Godan en hoger: Hangt af van de overweging van het Technical Promotion Committee

Kumite

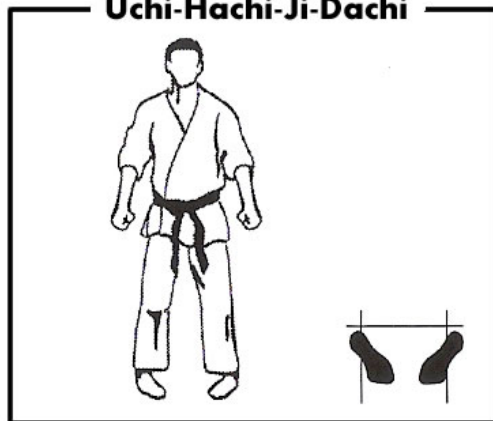
Shodan: 10-man kumite, tot Yondan 40-man kumite
Behalve voor personen die lijden aan een fysische handicap

STANDS | STANDEN

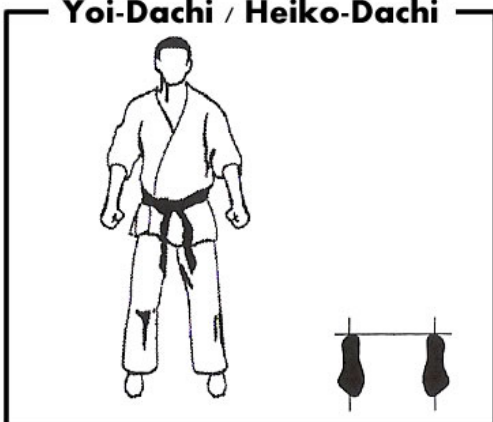
Fudo-Dachi



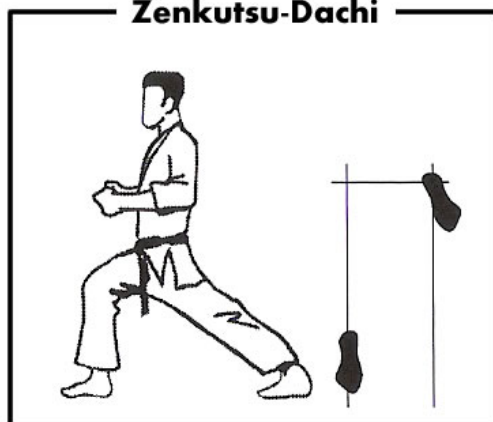
Uchi-Hachi-Ji-Dachi



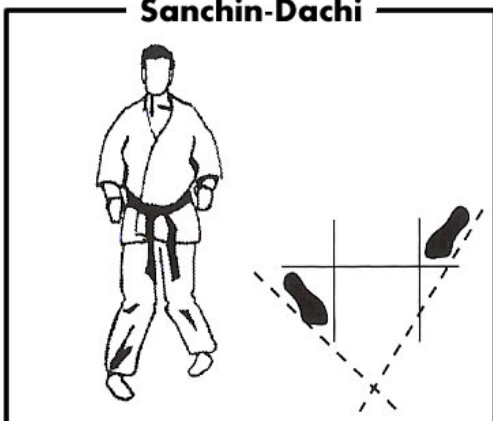
Yoi-Dachi / Heiko-Dachi



Zenkutsu-Dachi



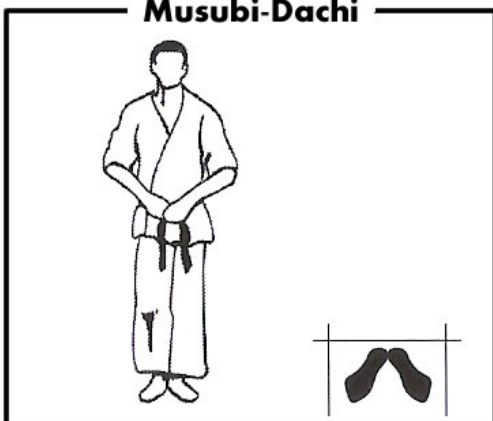
Sanchin-Dachi



Kokutsu-Dachi



Musubi-Dachi



Heisoku-Dachi

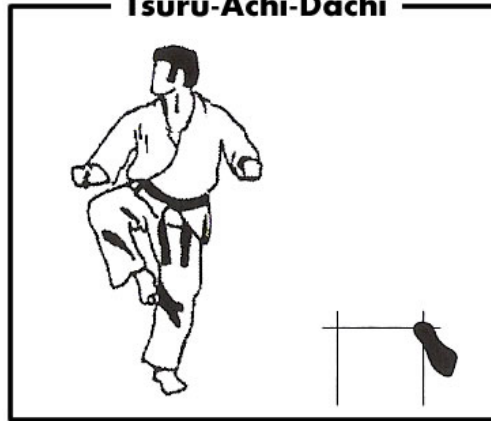


STANDS | STANDEN

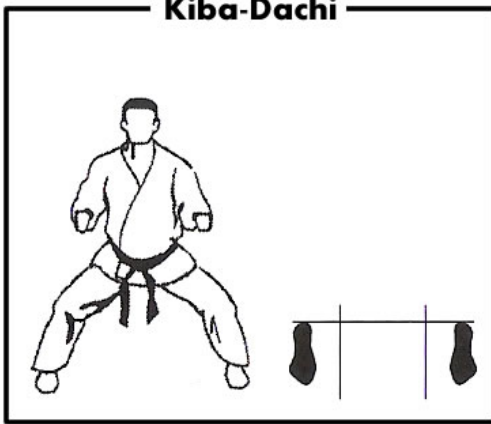
Neko-Ashi-Dachi



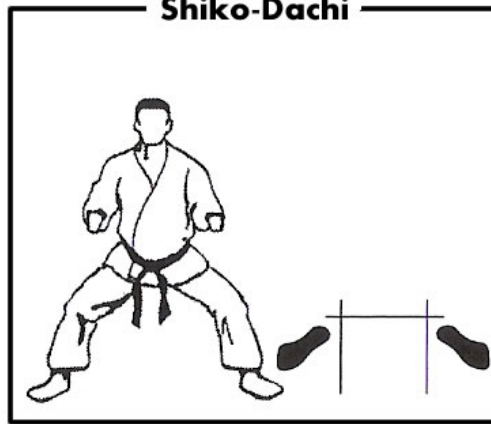
Tsuru-Achi-Dachi



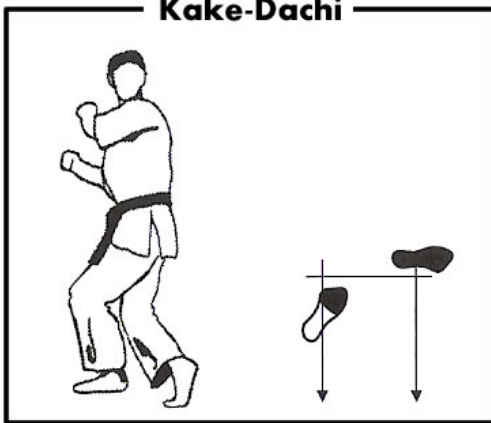
Kiba-Dachi



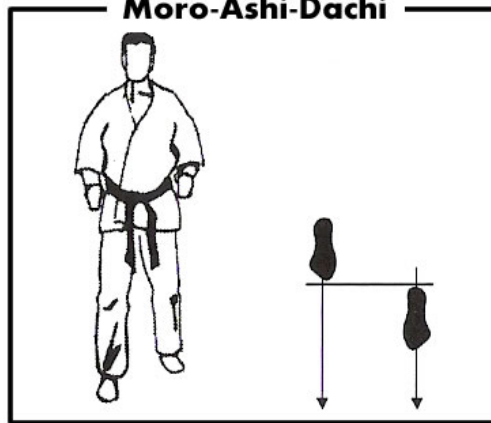
Shiko-Dachi



Kake-Dachi



Moro-Ashi-Dachi

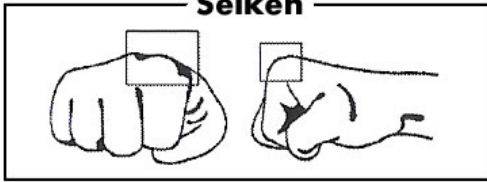


Soshin-Dachi



Hand technics | Hand technieken

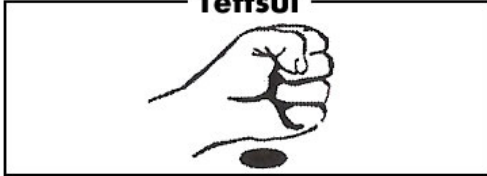
Seiken



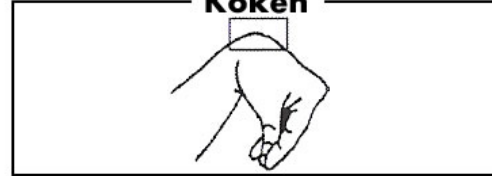
Haishu



Tettsui



Koken



Uraken



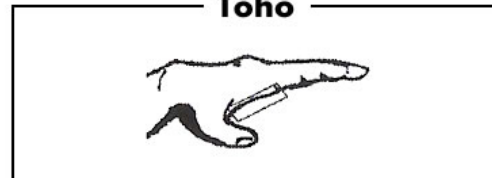
Haito



Shotei



Toho



Shuto



Keiko



Hiraken



Nakayubi-Ipponken



Ryotoken-Tsuki



Hiji-Ate



Oyayubi-Ipponken



Ippon Nukite



Nihon-Nukite

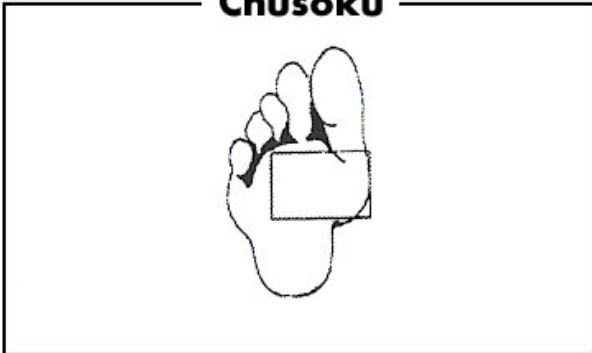


Yonhon-Nukite

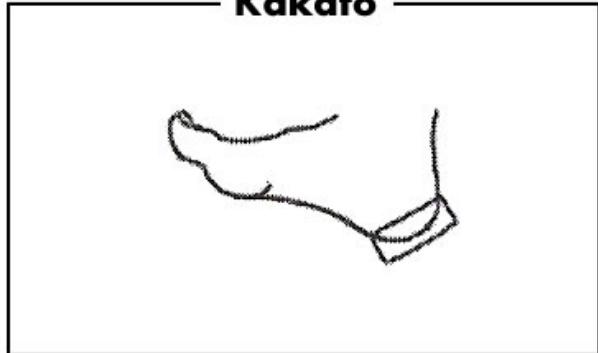


Foot technics | Voet technieken

Chusoku



Kakato



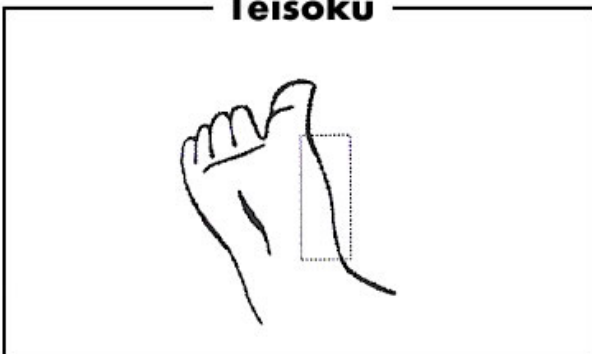
Sokuto / Ashigatana



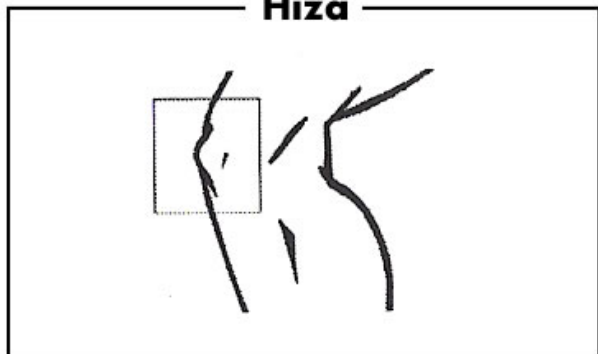
Haisoku



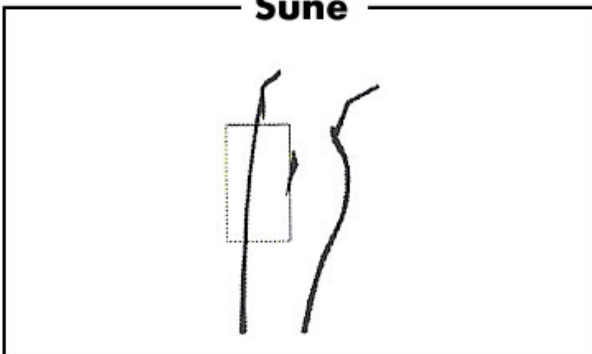
Teisoku



Hiza



Sune



DOMO ARIGATO GOSAI MASHITA

BEDANKT VOOR UW AANWEZIGHEID

OSU!

Statuut van de niet professionele sportbeoefenaar

Decreet van de Vlaamse regering
(B.S. 12 september 1996)

Stamina Dojo en Hun leden vallen volledig onder het statuut van de niet-professionele sportbeoefening.

De vijf specifieke waarborgen vermeld in het decreet zijn van toepassing, in het bijzonder is van belang:

1. Elk lid kan op elk moment de club verlaten en zich bij om het even welke ander sportclub aansluiten of zelfs indien aangesloten zich elders aansluiten.
Elk lid kan aan evenementen deelnemen, door om het even wie georganiseerd.
2. Er is geen specifieke tuchtregeling voorzien.
3. Alle leden zijn verzekerd specifiek voor het beoefenen van Karate via de Federatie FEDES, een erkende BLOSO-federatie (maatschappij ARENA).
De verzekering omvat zowel de dekking naar mogelijk eigen letsel alsook de burgerlijke aansprakelijkheid tegenover derden.
4. Informatieplicht betreffende het decreet, zie deze tekst.
5. Beknopt reglement van de vereniging:
 - Doelstelling:
Het aanleren en beoefenen van Karate, specifiek de vorm, ontwikkeld door Mas Oyama, nl. Kyokushinkai Karate.
 - Middelen:
Training in clubverband, deelname aan evenementen georganiseerd door haar zelf of andere clubs/organisaties voor gevechtssport(en).
 - Iedereen wordt in principe toegelaten als lid.

Stamina Dojo

Bestuur Stamina Dojo



Kyokushinkai karate eed (Dojo-kun) (NL)

1. Wij zullen ons mentaal en lichamelijk trainen om een sterke, onwankelbare geest te krijgen.
2. Wij zullen de ware betekenis van het budo leren kennen, zodat we op het juiste moment waakzaam zijn.
3. Wij zullen met ware volharding een onbaatzuchtige geest ontwikkelen.
4. Wij zullen de regels van de hoffelijkheid in acht nemen, onze meerderen respecteren en ons onthouden van geweld.
5. Wij zullen ons geloof bewaren en nooit de ware deugd der nederigheid vergeten.
6. Wij zullen streven naar wijsheid en sterkte, zonder toe te geven aan andere verlangens.
7. Wij zullen ons leven lang door de discipline van het karate-do, de weg van het Kyokushin beter leren begrijpen.

Bovenstaande Dojo Kun of Dojo Eed is een vertaling van de tekst welke in Mas Oyama's Honbu Dojo in Tokio (Japan) terug te vinden is.