

De witte band symboliseert maagdelijkheid / onwetendheid. Deze band wordt aan beginners verstrekt. Er zijn voor deze band geen voorvereisten noodzakelijk.

GELE BAND (7e KYU)



Dachi (standen):

- Fudo-dachi
- Sanchin-dachi
- Zenkutsu-dachi
- Koku-se-dachi

Kihon:

- Commando's kunnen begrijpen
- Kihon op het oog redelijk uitziend mee kunnen doen

Kihon eisen:

Uitvoeren uit stand en lopend, voorwaarts en achterwaarts in:

- Sanchin-dachi
- Zenkutsu-dachi:
- Jodan-tsuki
- Shudan-tsuki
- Gedan-tsuki
- Gin-geri
- Mae-geri
- Mawashi-geri
- Jodan-uke
- Soto-uke
- Uchi-uke
- Uraken-gammen-uchi
- Uraken-hiza-uchi
- Uraken-sayu-uchi
- Seiken-ago-uchi
- Gedan-barai

Kata:

- 1^e Taikyuko kata
- 2^e Taikyuko kata
- 3^e Taikyuko kata

Ippon-kumite:

Uitvoeren uit stand en in bewegende vorm:

- Nummer 1:
Aanval: Jodan-tsuki
Verdediging: Jodan-uke
Counter: Jodan-tsuki
- Nummer 2:
Aanval: Jodan-tsuki
Verdediging: Jodan-uke
Counter: Mae-geri
- Nummer 3:
Aanval: Shudan-tsuki
Verdediging: Soto-uke
Counter: Uraken-shomen-uchi
- Nummer 4:
Aanval: Shudan-tsuki
Verdediging: Uchi-uke
Counter: Mawashi-geri (jodan of shudan)

Juyi-kumite:
Extra:

Vrij vechten.
Diverse combinaties van technieken kunnen tonen.

ORANJE BAND (6e KYU)



Voorvereisten:

Alle eisen die gelden voor de gele band (7^e Kyu) en verder:

Dachi (standen):

- Kiba-dachi
- Kake-dachi

Kihon:

Kihon goed uitvoeren met kime.

Kihon eisen:

Uitvoeren uit stand en lopend, voorwaarts en achterwaarts:

- Fudo-dachi
- Koku-se-dachi:

- Kegato-geri
- Joko-geri
- Hiza-geri
- Kome-gammen-uchi
- Shuto-gamen-uchi
- Shuto-hiza-uchi
- Shuto-sakotsu-uchi
- Shuto-sakotsu-uchi-kome
- Tetsui
- Kake-wake-uke
- Dubbele verdediging met dezelfde hand uitvoeren

Kata:

- 1^e Pinan

Uitvoeren uit stand en in bewegende vorm:

Ippon-kumite:

- Nummer 5:
Aanval: Gin-geri
Verdediging: Shotei-uke gedan + Gedan-barai
Counter: Kansetsu-geri
- Nummer 6:
Aanval: Gedan-tsuki
Verdediging: Gedan-barai
Counter: Mawashi-geri shudan (achterbeen)

Juyi-kumite:

Vrij vechten.

Extra:

Diverse combinatie's van technieken kunnen tonen.

GROENE BAND (5e KYU)



Voorvereisten:

Alle eisen die gelden voor de oranje band (6^e Kyu) en verder:

Dachi (standen):

- Musubi-dachi
- Neko-ashi-dachi

Kihon:

Kihon goed uitvoeren met kime.

Kihon eisen: Uitvoeren uit stand en lopend, voorwaarts en achterwaarts.
Alle verdedigingen gecombineerd kunnen uitvoeren met dezelfde hand of een dubbele verdediging kunnen uitvoeren met twee handen.

- Morote-uke / Zenkutshu-dachi
- Hyi jodan-ate / Sanchin-dachi
- Hyi shudan-ate / Sanchin-dachi
- Hyi ago-uchi / Sanchin-dachi
- Hyi oroshi-uchi / Sanchin-dachi
- Oishiro-geri uit kiba-dachi
- Mika-zuku-geri uit kiba-dachi
- Kanketsu-geri uit zenkutshu-dachi
- Mawashi-oishiro-geri uit neko-ashi-dachi

Kata:

- 2^e Pinan

Ippon-kumite: Uitvoeren uit stand en in bewegende vorm:

- 3 eigen ontworpen kumite's

Juyi-kumite: Vrij vechten

Extra: Diverse combinaties van technieken kunnen tonen + Renraku-waza:

- Mae-geri / giaku-tsuki
- Kome-kame-uchi / uraken-ago-uchi / kansetsu-geri / giaku-tetsui

BLAUWE BAND (4e KYU)



Voorvereisten: Alle eisen die gelden voor de groene band (5^e Kyu) en verder:

Dachi (standen):

- Heiko-dachi
- Tsuruachi-dachi

Kihon: Kihon goed uitvoeren met kime.

- Kihon eisen:** Uitvoeren uit stand en lopend, voorwaarts en achterwaarts.
Alle "vuist" en "open hand" technieken kunnen uitvoeren.
- Shotei-jodan-uke uit zenkutsu-dachi
 - Gedan-uke uit sanchin-dachi
 - Soto-uke uit kiba-dachi
 - Uchi-uke uit neko-ashi-dachi
- Kihon kata:** Uit sanchin-dachi:
- Gyaku-tsuki shudan + gin-geri
 - Gyaku-tsuki uraken + joko-geri
 - Gyaku-tsuki kome-kame-uchi + hiza-geri
- Uit kiba-dachi:
- Joko-geri + oi-tsuki uraken-sayu-uchi
 - Mawashi-geri + oi-tsuki sanbon-nukite
- Kata:**
- 3^e Pinan
- Ippon-kumite:** Uitvoeren uit stand en in bewegende vorm:
- 6 ippon kumite's
 - 6 sanbon kumite's
 - 4 eigen ontworpen kumite's
- Juyi-ippun kumite:** Tonen van aanval-, verdediging- en tegenaanvaltechnieken.
Randori: 5 x 2 minuten

BRUINE BAND (3e KYU)



- Voorvereisten:** Alle eisen die gelden voor de blauwe band (4^e Kyu) en verder:
- Dachi (standen):** Diverse standen kunnen laten zien.
Speciale aandacht op de houding en de balans.
- Kihon:** Kihon goed uitvoeren met kime.
- Kihon eisen:** Uitvoeren uit stand en lopend, voorwaarts en achterwaarts.
Alle "vuist" en "open hand" technieken kunnen uitvoeren.

Speciale aandacht op:

- De houding
- Stijl
- Balans
- Kime
- Hoorbare ibuki
- Goede kiai (geen keelgeluid)
- Totaliteits beweging (hara)

Kihon kata:

Uit neko-ashi-dachi:

- Gyaku-tsuki shudan + mawashi-oishiro-geri
- Shuto-sakutsu-uchi + mawashi-kubi-geri

Uit kiba-dachi:

- Joko-geri + oi-tsuki uraken-sayu-uchi
- Mawashi-geri + oi-tsuki sanbon-nukite

Kata:

- 4^e Pinan

Ippon-kumite:

Uitvoeren uit stand en in bewegende vorm:

- 6 ippon kumite's
- 6 sanbon kumite's
- 6 eigen ontworpen kumite's

Renraku waza

- Hiza-geri + uchi-uke + gedan-barai
- Mawashi-geri + shuto jodan-uke + shuto sakutsu-uchi

Juyi-ippon kumite: Tonen van aanval-, verdediging- en tegenaanvaltechnieken. Randori: 8 x 2 minuten

Beoordeling op:

- Activiteit
- Beweging
- Verplaatsing
- Houding
- Tactiek (aanval, verdediging en counter)
- Controle

BRUINE BAND (2e KYU)



Voorvereisten:

Alle eisen die gelden voor de bruine band (3^e Kyu) en verder:

Dachi (standen):	Diverse standen kunnen laten zien. Speciale aandacht op de houding en de balans.
Kihon:	Kihon goed uitvoeren met kime.
Kihon eisen:	Uitvoeren uit stand en lopend, voorwaarts en achterwaarts. Alle "vuist" en "open hand" technieken kunnen uitvoeren. Speciale aandacht op: <ul style="list-style-type: none"> • De houding • Stijl • Balans • Kime • Hoorbare ibuki • Goede kiai (geen keelgeluid) • Totaliteits beweging (hara)
Kihon kata:	Uit zenkutsu-dachi: <ul style="list-style-type: none"> • Gyaku-tsuki jodan + mae-geri • Gyaku-tsuki tetsui + kansetsu-geri • Gyaku-tsuki ago-uchi + mawashi-geri Uit kokutsu-dachi: <ul style="list-style-type: none"> • Gyaku-tsuki shudan + mawashi-oishiro-geri • Shuto-sakutsu-uchi + mawashi-kubi-geri
Kata:	<ul style="list-style-type: none"> • 5^e Pinan
Kyo-kumite:	1 t/m 8 Kyokushinkai kumite
Renraku waza	<ul style="list-style-type: none"> • Uchiro-geri + shuto mawashi-uke + mawashi-uke • Mawashi-uchiro-geri + jodan-, gedan-, shudan-tsuki
Juyi-ippon kumite:	Tonen van aanval-, verdediging- en tegenaanvaltechnieken.
Randori:	10 x 2 minuten Beoordeling op: <ul style="list-style-type: none"> • Activiteit • Beweging • Verplaatsing • Houding • Tactiek (aanval, verdediging en counter) • Controle

BRUINE BAND (1e KYU)



- Voorvereisten:** Alle eisen die gelden voor de bruine band (2^e Kyu) en verder:
- Dachi (standen):** Diverse standen kunnen laten zien.
Speciale aandacht op de houding en de balans.
- Kihon:** Kihon goed uitvoeren met kime.
- Kihon eisen:** Uitvoeren uit stand en lopend, voorwaarts en achterwaarts.
Alle "vuist" en "open hand" technieken kunnen uitvoeren.
Speciale aandacht op:
- De houding
 - Stijl
 - Balans
 - Kime
 - Hoorbare ibuki
 - Goede kiai (geen keelgeluid)
 - Totaliteits beweging (hara)
- Kata:**
- Tsuki no kata
 - Geksaida-uchi
- Kyo-kumite:** 1 t/m 10 Kyokushinkai kumite
- Renraku waza**
- Mae-geri + mawashi-geri + joko-geri + Gyaku-tsuki
 - Uchi-uke + soto-uke + jodan-uke + gedan-barai
 - Kake-dachi + mae-geri + Gyaku-tsuki
- Juyi-ippou kumite:** Tonen van aanval-, verdediging- en tegenaanvaltechnieken.
Randori: 12 x 2 minuten
Beoordeling op:
- Activiteit
 - Beweging
 - Verplaatsing
 - Houding
 - Tactiek (aanval, verdediging en counter)
 - Controle