

Exameneisen 7e Kyu – gele band**1. Standen**

fudo-dachi / musubi-dachi / sanchin-dachi / zenkutsu-dachi / kokutsu-dachi

2. Kihon

seiken-chudan-tsuki / seiken-jodan-tsuki / seiken-gedan-tsuki
seiken-ago-uchi
seiken-jodan-uke / seiken-gedan-barai / seiken-uchi-uke / seiken-soto-uke
kake-wake-uke

kin-geri / mae-geri / mawashi-geri

3. Kihon no kata

Kihontechnieken lopend kunnen uitvoeren in zenkutsu-dachi.

4. Kata

Taikyoku-sono-ichi
Taikyoku-sono-ni
Taikyoku-sono-san

5. Kumite

Ippon Kumite: aanvallen met seiken-jodan-tsuki 3x
verdediging uitstappen in zenkutsu-dachi met jodan uke + counteren met jodan-tsuki
verdediging uitstappen in zenkutsu-dachi i met jodan uke + counteren met chudan-tsuki
verdediging uitstappen in zenkutsu-dachi met jodan uke + counteren met gedan-tsuki

6. Stamina

In staat zijn om meerdere rondes in de dojo af te leggen in rennende loopas-variaties

15 x push-ups / 30 x sit-ups / 50 x squats

7. Jiyu Kumite

Minimaal 4 x 2 minuten randori (vrij vechten)

SEIKEN
HIKITE
KIAI



Exameneisen 6e Kyu – oranje band**1. Standen**

Alle gevraagde basisstanden kunnen uitvoeren.

fudo-dachi / heisoku-dachi / musubi-dachi / heiko-dachi / yoi-dachi / sanchin-dachi / tsuru-ashi-dachi / kake-dachi / zenkutsu-dachi / kokutsu-dachi + .. neko-ashi-dachi / kiba-dachi / shiko-dachi (yame)

2. Kihon

uraken-ganmen-uchi / uraken-sayu-uchi / uraken-hizo-uchi
shuto-ganmen-uchi / shuto-hizo-uchi / shuto-sakotsu-uchi / shuto-sakotsu-uchikomi
shuto-mawashi-uchi

shuto-uke

yoko-geri / kansetsu-geri / mawashi-kubi-geri (met wreef) / ashi-barai

3. Kihon no kata

Kihontechnieken lopend kunnen uitvoeren in o.a. zenkutsu-dachi / kokutsu-dachi.

4. Kata

Taikyoku 1 t/m 3
Pinan-sono-ichi

5. Kumite

Ippon Kumite: aanvallen met seiken-chudan-tsuki 3x
verdediging uitstappen in zenkutsu-dachi met soto uke + counteren met chudan-tsuki
verdediging uitstappen in zenkutsu-dachi met soto uke + counteren met gedan-tsuki
verdediging uitstappen in zenkutsu-dachi met soto uke + counteren met mawashi-geri

6. Stamina

In staat zijn om meerdere rondes in de dojo af te leggen in rennende looppas-varianties

20 x push-ups / 35 x sit-ups / 60 x squats

7. Jiyu Kumite

Minimaal 5 x 2 minuten randori (vrij vechten)

VANAF DE GROND STARTEN
HEUPBEWEGING
MAI-AI



Exameneisen 5e Kyu – groene band**1. Standen**

Alle basisstanden kunnen uitvoeren.

fudo-dachi / heisoku-dachi / musubi-dachi / heiko-dachi // yoi-dachi / sanchin-dachi / tsuru-ashi-dachi / kake-dachi / zenkutsu-dachi / kokutsu-dachi / neko-ashi-dachi / kiba-dachi / shiko-dachi / (yame)

2. Kihon

Alle kihontechnieken uit voorgaande eisen.

tettsui (oroshi-uchi) / kome-kame-uchi / seiken-mawashi-uchi

ura-mawashi-geri / sokuto-geri / kagato-geri

3. Kihon no kata

Kihontechnieken kunnen lopen vanuit: zenkutsu-dachi / kokutsu-dachi / sanchin-dachi

4. Kata

Taikyoku 1t/m 3

Pinan-sono-ichi

Pinan-sono-ni

5. Kumite

Ippon Kumite: aanvallen met seiken-chudan-tsuki 1x + aanvallen met seiken-gedan-tsuki 3x (plus voorgaande ippon kumites)

verdediging uitstappen in zenkutsu-dachi met soto-uke, counteren met ura-mawashi-geri
verdediging uitstappen in shiko-dachi met gedan-barai + counteren met gin-geri
verdediging uitstappen in shiko-dachi met gedan-barai + counteren met mae-geri
verdediging uitstappen in shiko-dachi met gedan barai + counteren met mawashi-geri

6. Stamina

In staat zijn om meerdere rondes in de dojo af te leggen in rennende looppas-varianties

25 x push-ups / 40 x sit-ups / 70 x squats

7. Jiyu Kumite

Minimaal 6 x 2 minuten randori (vrij vechten)

DOORZETTINGSVERMOGEN
KIME

心
武
拳

KBN



Exameneisen 4e Kyu – blauwe band**1. Standen**

Alle basisstanden uit voorgaande eisen.

2. Kihon

Alle kihontechnieken uit voorgaande eisen.

uraken-shita-uchi vanuit kiba-dachi
seiken-jun-tsuki vanuit kiba-dachi

mawashi-geri (gedan-chudan-jodan) / mae-tobi-geri / ushiro-geri

3. Kihon no kata

Kihontechnieken kunnen lopen vanuit: zenkutsu-dachi / sanchin-dachi / kokutsu-dachi / kiba-dachi.

4. Kata

Taikyoku 1t/m 3
Pinan-sono-ichi
Pinan-sono-ni
Pinan-sono-san

5. Kumite

Ippon Kumite: alle 10 strak uitvoeren met 'kime'
Sanbon Kumite : eerste 7 ippon-kumites in drie stappen uitvoeren

6. Stamina

In staat zijn om meerdere rondes in de dojo af te leggen in rennende loopas-varianties.

30 x push-ups / 45 x sit-ups / 80 x squats

7. Jiyu Kumite

Minimaal 7x 2 minuten randori (vrij vechten)

TACTISCH BEWEGEN
OVERZICHT



Exameneisen 3e Kyu – bruine band**1. Standen**

Alle basisstanden kunnen uitvoere + moro-ashi-dachi en kosa-dachi.
(komen tijdens de dachi-waza na neko-achi-dachi en voor kiba-dachi)

2. Kihon

Alle kihontechnieken uit voorgaande eisen.

hiraken, haito

juji-uke, shuto-mawashi-uke, mae-mawashi-uke

hiji-chudan-ate / hiji-jodan-ate / hiji-ago-uchi / hiji-oroshi-uchi (empi)

uchi-mawashi-geri

3. Kihon no kata

Dubbele arm- & beentechnieken in lopende vorm kunnen uitvoeren.

4. Kata

Alle voorgaande kata.

Pinan-sono-yon

Tsuki-no-kata

5. Kumite

Ippon Kumite: 10 x rechts + 10 x links | strak uitvoeren met 'kime' en 'zanshin'

Sanbon Kumite: alle 10 ippon-kumite in drie stappen uitvoeren

1e Kyokushinkai-kumite

6. Stamina

Minimaal 35 x push-ups / 50 x sit-ups / 90 squats

7. Jiyu Kumite

Minimaal 8 x 2 minuten randori (vrij vechten)

HOUDING, STIJL & BALANS

ZANSHIN



Exameneisen 2e Kyu- bruine band

1. Standen

Alle behandelde standen kennen en kunnen uitvoeren.

2. Kihon

Alle kihontechnieken uit voorgaande eisen.

koken, shotei, tensho

morote-tsuki

mae-mawashi geri

ushiro-mawashi-geri

3. Kihon no kata

Dubbele arm- en beentechnieken in lopende vorm kunnen uitvoeren.

4. Renraku (Renzoku) waza

1e: voorwaarts mae-geri / mawashi-geri / yoko-geri / seiken-chudan-tsuki

5. Kata

Alle voorgaande kata.

Pinan-sono-go

Gekisai-dai-ichi

6. Kumite

Ippon kumites

Sanbon kumites

1e + 2e Kyokushinkai-kumite

7. Stamina

Minimaal 40 x push-ups / 55 x sit-ups / 100 x squats

8. Jiyu Kumite

Minimaal 9 x 2 minuten randori (vrij vechten)

TOTALITEITSBEWEGING

HARA

IBUKI

心
武
拳

KBN



Exameneisen 1e Kyu – bruine band

1. Standen

Alle behandelde standen kennen en kunnen uitvoeren.

2. Kihon

Alle kihontechnieken uit voorgaande eisen.

3. Kihon no kata

Alle voorkomende technieken kunnen uitvoeren in bewegende vorm.
Zowel voorwaarts, achterwaarts als diagonaal en zijwaarts.

4. Renraku (Renzoku) waza

1e + 2e: achterwaarts soto-uke / uchi-uke / jodan-uke, gedan-barai / mae-tsugi-ashi
(= slipstap naar voren) / mae-geri / seiken-chudan-tsuki

4. Kata

Alle voorgaande kata.

5. Kumite

Ippon kumites
Sanbon kumites
1e, 2e + 3e Kyokushinkai-kumite

6. Stamina

45 x push-ups / 60 x sit-ups / 110 x squats

7. Jiyu Kumite

Minimaal 10 x 2 minuten randori (vrij vechten)

KOKORO (Heart Of The Budo Spirit)

