

Clubboek

Kenshikan karate Lochristi



Laatste bewerkt 2026/08/08

Trainingsuren Dojo	4
Contact en Media.....	5
Website.....	5
Facebook.....	5
Instagram	5
E-mail.....	5
Whatsapp community “ Kenshikan Karate Lo”	5
Twizzit.....	6
Onze club	7
Dojokun/dojoregels van WKKA.....	7
Over onze roots	8
Stamboom van onze en andere karatestijlen	9
Clubreglement Kenshikan Karate Lochristi.....	10
Lidmaatschap.....	10
Verzekering.....	10
Examens.....	10
Bescherminingsmateriaal.....	10
Morele code	10
Regels in de dojo	11
Houding en respect	11
Wedstrijden	11
Examens.....	12
Examens reglement.....	12
overzicht examen leerstof.....	13
Exameneisen 9e Kyu (Witte band + Blauwe badge)	17
Exameneisen 8e Kyu (Gele band).....	17
Exameneisen 7e Kyu (Oranje band)	18
Exameneisen 6e Kyu (Blauwe band).....	19
Exameneisen 5e Kyu (Groene band)	20
Exameneisen 4e Kyu (Purpere band)	21
Exameneisen 3e Kyu (Bruine band)	22
Exameneisen 2e Kyu (Bruine band)	23
Exameneisen 1e Kyu (Bruine band).....	24
Filmpjes van technieken.....	25
Ontdek onze 'bunkai'-films.....	26
Beoordeling van leerstof	27
Beoordeling Leerschool VKA	27



Beoordeling Kenshikan karate Lochristi	28
Beschrijving van uitvoering kihon	29
Beschrijving van uitvoering kihon in heiko dachi + chudan tsuki	29
Beschrijving van uitvoering kihon in heiko dachi + chudan geri	29
Beschrijving van uitvoering Ido kihon (= kihon WKKA zonder partner)	30
Beschrijving van uitvoering Aite o totte no kihon (= kihon WKKA met partner)	31
Beschrijving van uitvoering Renzoku Ido Kihon (= kihon WKKA met partner)	32
Beschrijving van uitvoering kihon VKA (= kihon zonder partner bij Karate Vlaanderen)	34
Woordenlijst	35
Vertaling van het Japans naar het Nederlands	35
Illustraties	44
Het knopen van de gordel	44
Het maken van een vuist	44
Tellen in het Japans	44
De verschillende zones	45
Groeten	45
Delen van de hand en de arm	46
Delen van de voet en het been	47
Standen (dachi-waza)	48
Stoottechnieken (tsuki-waza)	49
Slagtechnieken (uchi-waza)	50
Traptechnieken (geri-waza)	52
Afweerttechnieken (uke-waza)	53
Privacyverklaring Kenshikan Lochristi vzw	54
Verzekeringen	54
Aangifteformulier lichamelijke ongevallen	54



Waar:

Al onze trainingen gaan door in het sportzaal Uyttenhove, Zavel 5, 9080 Lochristi

Wanneer en voor wie bedoeld:

Maandag 20u - 21u30 (22u)

- Jeugd (vanaf blauw gordel en/of +12 jaar)
- Volwassenen (ongeacht kleur gordel)

Woensdag 18u - 19u30

- 1ste leerjaar tot en met 12 jaar*

Woensdag 19u30 - 21u00

- Jeugd (vanaf blauw gordel en/of +12 jaar)
- Volwassenen (ongeacht kleur gordel)

Zaterdag 09u30 - 11u00

- Gemeenschappelijke training

Zaterdag 11u00 - 12u00

- Extra uren voor onder andere wedstrijden, examenleerstof, vrije training en gasttrainers. Deze uren tellen niet mee als aanwezigheid bij trainingen voor het examen

Neem een kijkje op onze kalender voor een meer gedetailleerde planning.



<https://www.kusanohashitoryu.be/lochristi/kalender>

* Leden die behoren tot de groep “Jeugd (vanaf blauw gordel en/of +12 jaar)” of “Volwassenen (ongeacht kleur gordel)” zijn welkom op de training voor “1ste leerjaar tot en met 12 jaar”.

Houd er echter rekening mee dat deze trainingen voornamelijk gericht zijn op leden van het 1ste leerjaar tot en met 12 jaar.

Afhankelijk van het aantal aanwezige zwarte gordels kan er gedifferentieerd worden in de oefeningen, maar dit is niet gegarandeerd.

CONTACT EN MEDIA

WEBSITE

<http://www.kusanohashitoryu.be/lochristi/>

Op onze site vind je alle praktische info over onze club.

- Onze clubkalender, waar vermeld staat wanneer er trainingen zijn, speciale trainingen of examens.
- De inschrijvingspagina



FACEBOOK

<https://www.facebook.com/KarateLochristi/>



INSTAGRAM

https://www.instagram.com/kenshikan_karate_lochristi/



E-MAIL

kenshikan.karate.lochristi@gmail.com

WHATSAPP COMMUNITY “ KENSHIKAN KARATE LO”

Het bestuur en de trainers gebruiken onze whatsapp community voornamelijk als communicatiemiddel om veranderingen te melden. Bij het ontvangen van het inschrijvingsgeld wordt een link met je gedeeld voor toegang.



whatsapp community.



[Website twizzit https://app.twizzit.com/v2/login?locale=nl](https://app.twizzit.com/v2/login?locale=nl)

Karate Vlaanderen heeft de laatste jaren hard gewerkt aan een nieuw ledenbestandsprogramma, vooral gericht op wat leden en ouders nodig hebben.

Om je volledig te verdiepen in het programma, raden we je aan om eerst je contactgegevens te bekijken. Als je dat hebt gedaan, kun je verder gaan met 'Aan de slag met Twizzit' als eindgebruiker.



Aan de slag met Twizzit' als eindgebruiker

Momenteel is het meest interessante onderdeel het overzicht van mijn agenda. Daar zie je:

- Alle clubtrainingen
- Trainingen specifiek voor jou
- Het aantal trainingen dat je hebt bijgewoond
- Wedstrijden
- Clubdocumenten

Naast onze Kenshikan karate Twizzit hebben jullie allemaal een Karate Vlaanderen Twizzit! Daarin vind je:

- Aanwezigheidsregistratie voor speciale trainingen
- Inschrijvingsformulieren voor bijvoorbeeld wedstrijden, opleidingen, evenementen
- Interne communicatie: nieuwsberichten en nieuwsbrieven van Karate Vlaanderen



inloggen bij twizzit

ONZE CLUB

Kenshikan Karate Lochristi bestaat sinds 1987 en is aangesloten bij Karate Vlaanderen onder stamnummer 4039. De club is toegankelijk voor kinderen vanaf het eerste leerjaar, jongeren en volwassenen. We staan voor een club waar iedereen zich thuis kan voelen en kan trainen in een familiale sfeer. Het huidige bestuur maakt zich immers sterk om het credo van de oprichter Freddy Geenens 'Karate voor iedereen' verder te zetten.

Onze leden worden onderwezen in karate volgens de Kusano-ha Shito Ryu stijl. Naast de basiswaarden van karate (zelfvertrouwen, discipline, doorzettingsvermogen, respect, mentale en fysieke weerbaarheid, ...) leren ze dan ook technieken en filosofieën omtrent zelfverdediging en de praktische toepassingen van karate aan.

Karate (letterlijk vertaald 'lege hand') is een methode van zelfverdediging, zonder wapens. Kwetsuren zijn nagenoeg uitgesloten. In onze club is er geen plaats voor agressie en dwang. Elk lid wordt begeleid volgens zijn/haar kunnen, steeds leunend op wederzijds respect tussen leraar en leerling. Op en naast de mat heerst kameraadschap.

De club gelooft en streeft naar het model "levenslang sporten en leren".

DOJOKUN/DOJOREGELS VAN WKKA

karate dō o osamuru mono wa shintai o tanren shi, seishin o shūyō suru koto o daiichi no mokuteki to suru.

In kanji/kana (klassiek geformuleerd):

空手道を修める者は身体を鍛錬し、精神を修養することを第一の目的とする。

Letterlijke betekenis:

Degene die de weg van karate beoefent, stelt als eerste doel het lichaam te oefenen en de geest te cultiveren.

karate wa yu no gotoshi taezu netsudo o ataezareba moto no mizu ni kaeru

In kanji/kana (klassiek geformuleerd):

空手は湯の如し、絶えず熱度を与えざれば元の水に還る。

Letterlijk:

Karate is als heet water: als je er niet voortdurend warmte aan toevoegt, keert het terug naar gewoon water.

KARATE WA REI NI HAJIMARI REI NI OWARU KOTO O WASURERUNA

In kanji/kana (klassiek geformuleerd):

空手は礼に始まり礼に終わることを忘るな。

Letterlijk:

Karate begint met beleefdheid/groet en eindigt met beleefdheid/groet — vergeet dat niet.



OVER ONZE ROOTS

De Karatestijl welke aangeleerd wordt bij Kenshikan Lochristi is Shito Ryu, meer bepaald het 'Kusano ha Shito Ryu' van Kenji Kusano.



Kenji Kusano

Kenji Kusano werd geboren te Otsu (een deelgemeente van de grote stad Kyoto in Japan) op 5 november 1942. Hij begint op zestienjarige leeftijd karate te studeren bij Chojiro Tani en blijkt een bijzonder begaafde leerling te zijn die dagelijks hard oefent. Hierdoor wordt hij in 1965 benoemd tot hoofdinstructeur in het Keiji district. Kusano besluit zijn leven te wijden aan karate en sticht, in samenspraak met andere verschillende grote karate organisaties, de Karate Federatie van Shiga, waarvan hij tot executieve vice-president wordt benoemd. De So Honbu Dojo (dit is de hoofddojo en het centrum van zijn activiteiten), bouwt hij samen met zijn leerlingen nog hetzelfde jaar in Otsu. Kusano

blijft, ondanks zijn activiteiten, door oefenen, en wordt in 1970 door zijn leraar Tani tot Shihan (Meester) benoemd in het 'Tani ha Shito Ryu'.

Na jaren praktijk en studie vroeg Kusano in 1963 aan zijn leraar of hij een eigen Dojo mocht oprichten. Hij kreeg hiervoor de toestemming en zijn dojo werd door Tani zelf als 'Kenshikan' gedoopt. Kenshikan is een samenvoeging van de voornaam van Kusano, nl. Kenji en het woord 'Kan', wat 'school' betekent. Kenshikan betekent dus eigenlijk 'de school van Kenji'.



Masaru Kusano in So Honbu Dojo

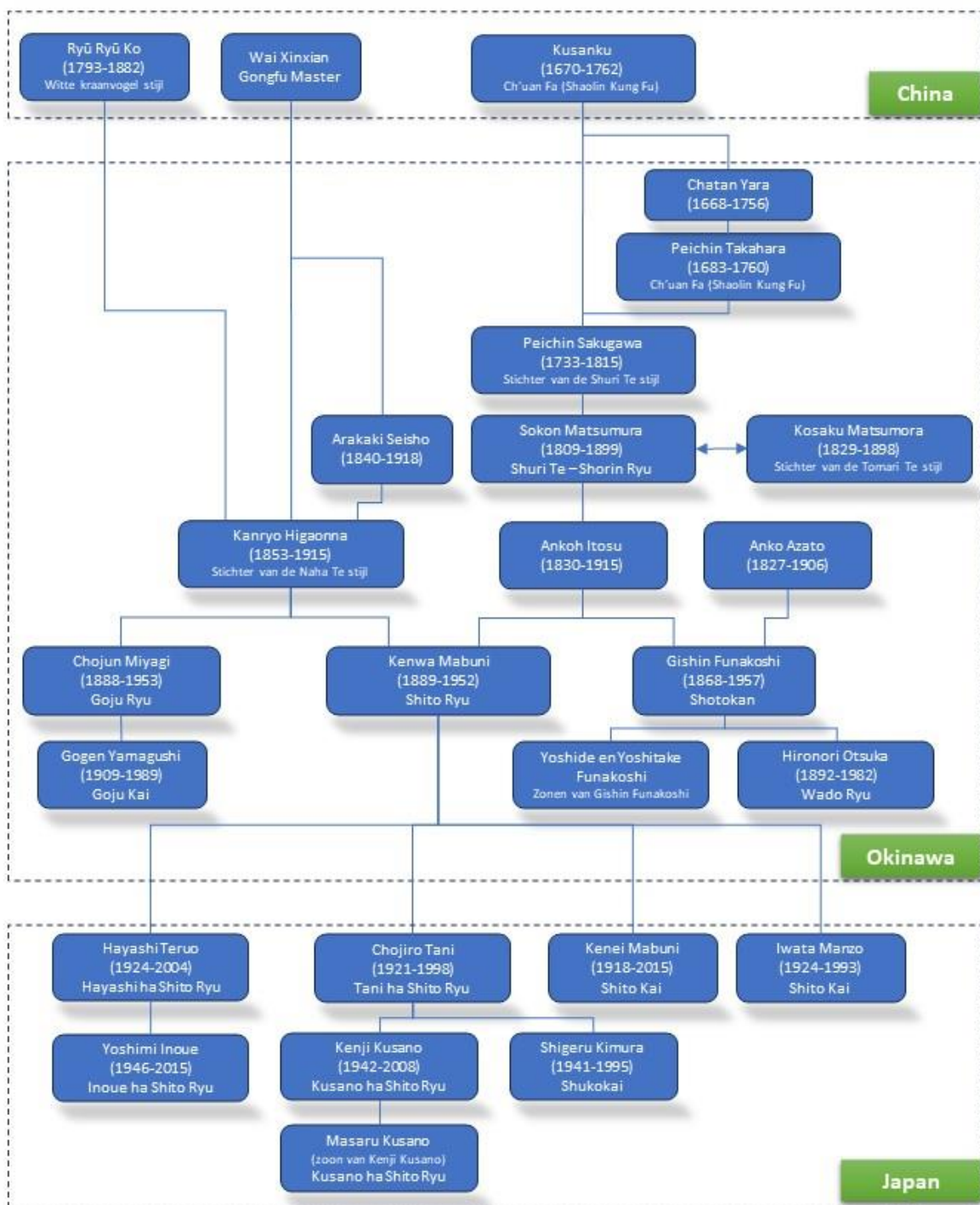
In 1977 werd hij onafhankelijk van het 'Tani Ha Shito Ryu' en wordt hij door de Japanse Karate Federatie tot 6e Dan benoemd. Zijn lessen zijn hard en in 1981 wint het Shiga team de eerste nationale karatewedstrijd die inbegrepen werd in de 36th National athletic meeting. In 1982 zijn de activiteiten van de World Kenshikan Karate Do Association (WKKA) zodanig toegenomen, dat een tweede centrum in Otsu wordt gebouwd. Kusano was al een naam in de karatewereld, maar in 1983 overtreft hij werkelijk alles door op 41-jarige leeftijd als jongste kandidaat de 7e Dan te behalen in de Japanse Karate Federatie. In 1988, op de leeftijd van slechts 46 jaar oud, kreeg Kusano de toestemming van Tani om zijn stijl 'Kusano Ha Shito Ryu' te noemen. Hij is ook de enige die de makimono van Tani bezit. De makimono is de rol of geschriften van vervolmaking waarin een leraar de toelating geeft aan een leerling om de traditie van een bepaalde stijl verder te zetten.



Masaru Kusano

Kenji Kusano heeft één zoon, Masaru Kusano. Op zijn 18de behaalde hij de 3e Dan in de Japanse Karate Federatie. Masaru Kusano heeft 4 jaar universiteit gedaan en behaalde elk jaar de 1ste plaats tijdens de universitaire Karate kampioenschappen. Op z'n 22ste behaalde hij de 4e Dan en behoorde hij bij de elite van het Japanse nationale Karate team. Na het overlijden van zijn vader op 18 maart 2008 heeft Masaru Kusano de leiding overgenomen van het 'Kusano ha Shito Ryu'.

STAMBOOM VAN ONZE EN ANDERE KARATESTIJLEN



CLUBREGLEMENT KENSHIKAN KARATE LOCHRISTI

LIDMAATSCHAP

- Lid worden kan vanaf het eerste leerjaar.
- Minderjarigen hebben toestemming nodig van ouders/voogd.
- Recht tot 3 gratis proeflessen.
- Je bent volwaardig lid als:
 - Het **inschrijvingsformulier** ingevuld is.
 - Het **inschrijvingsgeld + verzekering + federatiebijdrage** betaald zijn.
- Betaling = akkoord met het clubreglement Kenshikan Karate Lochristi reglement.
- Meer dan **2 maanden laattijdig betalen** = vrijwillig ontslag.
- Geen terugbetaling bij ontslag (vrijwillig of verplicht).
- Lidgeld Individueel lidmaatschap (1 jaar) €200 dit omvat:
 - €178 clublidmaatschap (tot september van het volgende seizoen).
 - €22 aansluiting en verzekering bij Karate Vlaanderen.
- Gezinskorting:
 - Tweede gezinslid: 25% korting op het clublidmaatschap.
 - Derde en volgende gezinsleden: 50% korting op het clublidmaatschap.
 - De korting geldt enkel op het clublidmaatschap, niet op de federatiebijdrage en verzekering.

VERZEKERING

- Alle leden zijn verzekerd via [Karate Vlaanderen](#).
- De polis is steeds opvraagbaar.



Karate Vlaanderen. – verzekering

EXAMENS

- Examens worden afgenomen door de hoofdtrainer + assistenten.
- Zie examen reglement.
- Bij niet slagen mag je bij het volgende examen opnieuw deelnemen.
- Naast techniek telt ook je:
 - **houding en respect.**
 - **Voldoen aan de examen voorwaarden.**

BESCHERMINGSMATERIAAL

- Onder 12 jaar: **eigen handschoenen** aanbevolen (club heeft beperkte voorraad).
- Vanaf 12 jaar: verplicht
 - Eigen handschoenen.
 - Gebitsbeschermer.
 - Jongens: kruisbeschermer.
 - Meisjes: sport-bh of T-shirt onder karate gi.

MORELE CODE

Karate is meer dan sport – het is ook discipline, respect en zelfontwikkeling.

Onze 3 kernwaarden:

- Karate dient om geest en lichaam te versterken.
- Zonder inzet en enthousiasme verlies je vooruitgang.
- Karate begint en eindigt met een groet.



REGELS IN DE DOJO

- **Verboden:** alcohol, roken, snoep, eten in dojo, kleedkamers en trapzalen.
- **Hygiëne en veiligheid:**
 - Propere wit karate-gi, handen en voeten.
 - Kom fris naar de training (tandenpoetsen, voeten wassen)
 - Nagels kort.
 - Lang haar vastbinden.
 - Geen juwelen of scherpe voorwerpen (horloge, piercing, haarclips). Indien nodig: afplakken met tape.
- **Kledij:**
 - Beginners: losse sportkledij toegestaan tijdens de eerste trainingen.
 - Daarna: wit karate-gi verplicht.
- **Gordels/graden:**
 - Je draagt je laatst behaalde graad **van onze karate stijl**.
- Vanaf bruin gordel mag je je naam laten borduren (in het Nederlands, bij voorkeur zwart, geen felle kleuren). **Enkel van toepassing bij Kenshikan Lochristi; andere zusterclubs doen dit niet.**
 - Op WKKA-stages: bruine gordel zonder naam verplicht.
- **Gedrag:**
 - Groeten bij binnenkomen en verlaten van de dojo.
 - Geen ruzie, krachtvertoon of misbruik van technieken.
 - Respect voor trainer, sempai en medeleerlingen.
 - Hoofdtrainer, Trainer/sempai/ heeft het laatste woord tijdens de les.

HOUDING EN RESPECT

- Voor en na de les: korte meditatie (mokuso).
- Wie te laat komt, blijft wachten op teken van de trainer, groet individueel de sempai.
- Tijdens de training: stilte en concentratie.
- Geen krachttermen of storend gedrag.
- Respecteer de hiërarchie: gevorderden begeleiden nieuwkomers.
- Begin- en eindmeditatie verlopen sereen, met rechte rug en gesloten ogen.
- Senior-leden helpen nieuwe leden wegwijs maken.

WEDSTRIJDEN

Competitievormen van karate kunnen aan bod komen maar behoren niet tot de kernwaarden van Kenshikan Karate Lochristi. Voor leden die aan wedstrijden deelnemen wordt het volgende reglement toegepast.

De aanwezigheid van de hoofdtrainer of andere begeleiders is hierbij **geen garantie**. In dit geval dient de kandidaat **zelf op de hoogte te zijn van alle praktische zaken rond de wedstrijd**.

- Deelname alleen **na goedkeuring van de hoofdtrainer**.
- Zonder toestemming inschrijven :
 - Club en trainers niet aansprakelijk.
 - Bij inschrijving onder de clubnaam: onmiddellijk ontslag van de club.
- Leden voorzien zelf verplichte kledij/bescherming (eventueel lenen via de club).
- Om ervaring op te doen **raden we aan** dat men start op een lager wedstrijdniveau.
- Kandidaten moeten zelf alle praktische info rond wedstrijden opvolgen.
- Men dient kennis te hebben van het [WKF-wedstrijdreglement](#).



[WKF-wedstrijdreglement](#)



EXAMENS

EXAMENS REGLEMENT

Er worden twee (eventueel drie) examendagen per jaar voorzien. Inschrijvingen hiervoor gebeuren op voorhand en zullen tijdig worden meegedeeld. Na de inschrijving ontvangen de deelnemers een examenschema waarop vermeld staat op welk tijdstip en voor welke graad men dient te verschijnen.

Men mag enkel deelnemen aan een examen als er voldoende trainingen zijn gevolgd tussen twee examenperiodes we **raden** ook een minimaal 50% aanwezigheid op de trainingen hebben sinds het vorige examen. Wanneer iemand slaagt voor een examen, wordt deze teller op nul gezet.

Tijdens het examen is er geen training voorzien. Het bewust afkijken van een medekandidaat tijdens het examen leidt automatisch tot het niet slagen (onmiddellijk gebuisd).

Alle leerstof dient gekend te zijn. Maar bij examen kan het zijn dat niet alles gevraagd wordt.

- Zwarte tekst = nieuwe voor deze graad/gordel
- Groene tekst = herhaling van vorige graad./gordel.
- Paars tekst = Enkel Kenshika karate Lochristi

AANTAL NODIGE TRAININGEN PER GRAAD/GORDEL VOOR DEEL TE MOGEN NEMEN

“Extra uur voor onder anderen wedstrijden, examenleerstof, vrij training, gast-trainers.” Tellen niet mee.

Graad	Kleur	Aantal trainingen
1e Kyu	Bruin	60
2e Kyu	Bruin	50
3e Kyu	Bruin	50
4e Kyu	Paars	45
5e Kyu	Groen	40
6e Kyu	Blauw	40
7e Kyu	Oranje	40
8e Kyu	Geel	40
9e Kyu	Wit + badg WKKA	20

Afkortingen:

HD =	Heiko dachi
ZD =	Zenkutsu dachi
NAD =	Neko ashi dachi
SD =	Sanchin dachi
SHD =	Naifanshin dachi
NFD =	shiko dashi
Sagaru =	Achteruit uitvoeren



OVERZICHT EXAMEN LEERSTOF

	9e Kyu (badge)	8e Kyu (geel)	7e Kyu (oranje)
Ido Kihon	-Chudan tsuki (HD) -Chudan geri (HD)	-Chudan yoko uke (ZD) -Chudan jun tsuki (ZD) -Chudan mae geri (ZD)	-Gedan harai uke (ZD) -Jodan age uke (ZD) -Jodan jun tsuki (ZD) -Chudan yoko uke (ZD sagaru)
Leerschool VKA		-Soto uke (ZD)	-Soto uke (ZD) -Mawashi geri (ZD)
Aite o totte no Ido Kihon (partner)			-Chudan jun tsuki + chudan yoko uke (ZD) -Chudan jun tsuki + soto uke (ZD)
Kata	-Hiji uchi goho	-Hiji uchi goho -Pinan Nidan	-Pinan Nidan -Pinan Shodan
Bunkai	NVT	NVT	NVT
Kumité		1x 30sec.	2x 30sec. (30sec. rust)
Zelfverdediging + 12 jaar	-Polsgreep tegengestelde zijde	-Kraaggreep 1 hand -Mae-geri	-Rechte stoot -Voorwaartse val



	6e Kyu (blauw)	5e Kyu (groen)	4e Kyu (purper)
Ido Kihon	-Gedan harai uke (ZD sagaru) -Jodan age uke (ZD sagaru) -Chudan shuto harai uke (NAD) -Chudan jun tsuki (NAD)	-Gedan Shuto harai uke (NAD) -Kakete (NAD) -Chudan geri (NAD)	-Chudan shuto harai uke (NAD sagaru) -Gedan Shuto harai uke (NAD sagaru) -Kakete (NAD sagaru)
Leerschool VKA	-Sanbon tsuki (ZD) -Yoko geri (SHD) -Mawashi geri (ZD)	-Sanbon tsuki (ZD) -Yoko geri (SHD) -Ushiro geri (ZD) -Mae geri + mawashi geri (ZD)	-Age uke + gyaku tsuki (ZD) -Mae geri + gyaku tsuki (ZD) -Yoko geri (SHD) -Ushiro geri (ZD) -Mae geri + mawashi geri (ZD)
Aite o totte no Ido Kihon (partner)	-Chudan jun tsuki + chudan yoko uke (ZD) -Chudan jun tsuki + soto uke (ZD) -Jodan jun tsuki + jodan age uke (ZD) -Chudan mae geri + gedan harai uke (ZD)	-Chudan jun tsuki + chudan shuto harai uke (NAD)	-Chudan jun tsuki + chudan shuto harai uke (NAD) -Chudan jun tsuki + kakete (NAD) -Chudan geri + gedan shuto harai uke (NAD)
Kata	-Pinan Nidan -Pinan Shodan -Jyutte	-Loting Pinan 1 of 2 -Pinan Sandan -Jyutte	-Loting Pinan 1 – 3 -Pinan Yondan -Jyutte -Bassai Dai
Bunkai	-Jyutte bunkai ichiban -Pinan-shodan (min 1) -Pinan-Nidan (min 1)	-Jyutte bunkai ichiban -Jyutte bunkai niban -Pinan-sandan (min 1)	-Jyutte bunkai ichiban -Jyutte bunkai niban -Pinan-yondan (min 1) -Bassai Dai (min 1)
Kumité	1x 1min	-2x 1min (30sec. rust) min. 1 beentechniek - 1 stoottechniek	-2x2 minuten (1 min rust) min. 1 beentechniek - 1 stoottechniek
Zelfverdediging + 12 jaar	-Dubbele polsgreep voorwaarts -Dubbele polsgreep achterwaarts -Mawashi-tsuki	-Dubbele kraaggreep -Wurging voorwaarts	-Hoofdklem zijwaarts -Kraaggreep achterwaarts



Deel 1/2	3e Kyu (bruin)	2e Kyu (bruin)	1e Kyu (bruin)
Ido Kihon	-Kentsui uke (SD) -Kakete (SD) -Ura uchi (SD) -Chudan jun tsuki (SD)	-Jodan uchi uke (SD) -Tsukiage chudan (SD) -Furi uchi (SD) -Shotei uke (SD) -Yoko shuto uchi (SD)	
Leerschool VKA	-Oi tsuki (ZD) -Sanbon tsuki (ZD) -Age uke + gyaku tsuki (ZD) -Uchi uke + kizami tsuki + gyaku nukite (ZD) -Yoko geri (SHD) -Mawashi geri + ushiro geri (ZD) -Mae geri + mawashi geri (ZD) -Mae geri + gyaku tsuki (ZD)	-Oi tsuki (ZD) -Age uke + gyaku tsuki (ZD) -Uchi uke + kizami tsuki + gyaku nukite (ZD) -Soto uke (ZD) + yoko empi uchi (SHD) + uraken uchi (ZD) + Gyaku tsuki -Gedan barai + uraken uchi + gyaku tsuki (ZD) -Yoko geri (SHD) -Ushiro geri (ZD) -Mae geri + mawashi geri (ZD) -Mawashi geri + ushiro geri (ZD) -Mawashi geri + yoko geri (ZD) -Mae geri + gyaku tsuki (ZD)	-Age uke + gyaku tsuki (ZD) -Uchi uke + kizami tsuki + gyaku nukite (ZD) -Soto uke (ZD) + yoko empi uchi (SHD) + uraken uchi (ZD) + Gyaku tsuki -Gedan barai + uraken uchi + gyaku tsuki (ZD) -Yoko geri (SHD) -Ushiro geri (ZD) -Mae geri + mawashi geri (ZD) -Mawashi geri + ushiro geri (ZD) -Mawashi geri + yoko geri (ZD) -Mae geri + gyaku tsuki (ZD)
Aite o totte no Ido Kihon (partner)		-Ura uchi + kentsui uke (SD) -Chudan jun tsuki + kakete (SD)	-Yoko shuto uchi + jodan uchi uke (SD) -furi uchi + jodan uchi uke (SD) -tsukiage chudan + shotei uke (SD) -Ura uchi + kentsui uke (SD) -Chudan jun tsuki + kakete (SD)



Deel 2/2	3e Kyu (bruin)	2e Kyu (bruin)	1e Kyu (bruin)
Kata	-Loting Pinan 1 – 4 -Pinan Godan -Jyutte -Bassai Dai	-Loting Pinan 1 – 5 -Bassai Dai -Seienchin	-Loting Pinan 1 – 5 -Bassai Dai -Seienchin
Bunkai	-Jyutte bunkai ichiban -Jyutte bunkai niban -Juytte bunkai sanban -pinan godan (min 1)	-Jyutte bunkai ichiban -Jyutte bunkai niban -Juytte bunkai sanban -Jyutte bunkai yonban -Loting Pinan 1 - 5 (min 1) -seienchin (min 1)	-Jyutte bunkai ichiban -Jyutte bunkai niban -Juytte bunkai sanban -Jyutte bunkai yonban -Loting Pinan 1 - 5 (min 1) -loting Bassai Dai of seienchin (min 1)
Kumité	-2x2 minuten (1 min rust) min. 1 beentechniek - 1 stoottechniek (criteria)) -1x 1min dojo kumite	-2x2 minuten (30sec rust) min. 1 beentechniek - 1 stoottechniek -1x 1min dojo kumite	-tegen 1 gewapende tegenstander -1x 1min dojo kumite -1 minuut tegen 2 personen
Zelfverdediging + 12 jaar	-bear huge achterwaarts -bear huge voorwaart	-Guillotine wurging staand -Achterwaartse nekgreep rond de schouders -Wurging langs achter met onderarm	-Vastgrijpen bij het haar -Liggend met partner bovenop die aanvalt -Liggend met partner bovenop die wurgt



EXAMENEISEN 9E KYU (WITTE BAND + BLAUWE BADGE)

KIHON

(technieken uitvoeren zonder verplaatsing in heiko dachi)

- Heiko dachi + chudan tsuki (stoottechniek vanuit rechtstand)
- Heiko dachi + chudan geri (voorwaartse traptechniek vanuit rechtstand)

KATA

- Hiji uchi goho 肘打五歩

ZELFVERDEDIGING + 12 JAAR

De kandidaat mag zelf bepalen op welke manier hij of zij een veilige positie inneemt bij ;

- Polsgreep tegengestelde zijde.

EXAMENEISEN 8E KYU (GELE BAND)

IDO KIHON

(technieken uitvoeren met verplaatsing in zenkutsu dachi)

- Chudan yoko uke (afweer van binnen naar buiten)
- Chudan jun tsuki (stoottechniek naar lichaam)
- Chudan mae geri (voorwaartse traptechniek naar lichaam)

KIHON VKA

(technieken uitvoeren met voorwaartse verplaatsing in zenkutsu dachi)

- Chudan soto uke (afweer van buiten naar binnen)

KATA

- Hiji uchi goho 肘打五歩
- Pinan Nidan 平安 二段

KUMITE

- Vrij gevecht met handschoenen waarbij je de tegenstander moet proberen scoren.
- Contact op gezicht is niet toegelaten.
- 1x 30 sec.

ZELFVERDEDIGING + 12 JAAR

De kandidaat mag zelf bepalen op welke manier hij of zij een veilige positie inneemt bij ;

- Kraaggreep 1 hand
- Mae-geri



IDO KIHON

(technieken uitvoeren met voorwaartse verplaatsing in zenkutsu dachi)

- Gedan harai uke (afweer van boven naar beneden)
- Jodan age uke (afweer hoge zone)
- Jodan jun tsuki (stoottechniek naar het hoofd)
- (technieken uitvoeren met achterwaartse verplaatsing in zenkutsu dachi)
- Chudan yoko uke (sagaru) (afweer van binnen naar buiten)

KIHON VKA

(technieken uitvoeren met voorwaartse verplaatsing in zenkutsu dachi)

- Chudan soto uke (afweer van buiten naar binnen)
- Mawashi geri (ronde traptechniek met wreef van de voet naar lichaam)

AITE O TOTTE NO KIHON

(technieken uitvoeren met verplaatsing + partner)

- Kougeki (aanvaller) VS Uke (verdediger)
- Zenkutsu dachi + chudan jun tsuki VS zenkutsu dachi + chudan yoko uke
- Zenkutsu dachi + chudan jun tsuki VS zenkutsu dachi + chudan soto uke

KATA

- Pinan Nidan 平安 二段
- Pinan Shodan 平安 初段

KUMITE

- Vrij gevecht met handschoenen waarbij je de tegenstander moet proberen scoren.
- Contact op gezicht is niet toegelaten.
- 2x 30 sec. (30sec. rust)

ZELFVERDEDIGING + 12 JAAR

De kandidaat mag zelf bepalen op welke manier hij of zij een veilige positie inneemt bij ;

- Rechte stoot
- Voorwaartse val



IDO KIHON

(technieken uitvoeren met achterwaartse verplaatsing in zenkutsu dachi)

- Gedan harai uke (sagaru) (afweer van boven naar beneden)
- Jodan age uke (sagaru) (afweer hoge zone)
(technieken uitvoeren met voorwaartse verplaatsing in neko ashi dachi)
- Chudan shuto harai uke (afweer met open hand van binnen naar buiten)
- Chudan jun tsuki (stoottechniek naar lichaam met schuifpas)

KIHON VKA

(technieken uitvoeren met verplaatsing in zenkutsu dachi.)

- Sanbon tsuki (drie opeenvolgende stoottechnieken. 1x naar hoofd, 2x naar lichaam)
- Yoko geri kekomi in shiko dachi (zijwaartse traptechniek met snijkant van de voet naar lichaam)
- Mawashi geri (ronde traptechniek met wreef van de voet naar lichaam)

AITE O TOTTE NO KIHON

(technieken uitvoeren met verplaatsing + partner)

- Zenkutsu dachi + chudan jun tsuki VS zenkutsu dachi + chudan yoko uke
- Zenkutsu dachi + chudan jun tsuki VS zenkutsu dachi + chudan soto uke
- Zenkutsu dachi + jodan jun tsuki VS zenkutsu dachi + jodan age uke
- Zenkutsu dachi + chudan mae geri VS zenkutsu dachi + gedan harai uke

KATA

- Pinan Nidan 平安 二段
- Pinan Shodan 平安 初段
- Jyutte 十 手

BUNKAI

- Jyutte bunkai ichiban
- Pinan-shodan (minimum 1 deel van de kata, zelf te kiezen welke deel en hoe de aanval komt)
- Pinan-Nidan (minimum 1 deel van de kata, zelf te kiezen welke deel en hoe de aanval komt)

KUMITE

- Vrij gevecht met handschoenen waarbij je de tegenstander moet proberen scoren.
- Contact op gezicht is niet toegelaten.
- 1x 1 min.

ZELFVERDEDIGING + 12 JAAR

De kandidaat mag zelf bepalen op welke manier hij of zij een veilige positie inneemt bij ;

- Dubbele polsgreep voorwaarts
- Dubbele polsgreep achterwaarts
- Mawashi-tsuki

IDO KIHON

(technieken uitvoeren met voorwaartse verplaatsing in neko ashi dachi)

- Gedan shuto harai uke (afweer met open hand van binnen naar buiten)
- Kakete (afweer met open hand van binnen naar buiten)
- Chudan geri (voorwaartse traptechniek met bal van de voet naar lichaam)

KIHON VKA

(technieken uitvoeren met voorwaartse verplaatsing in zenkutsu dachi)

- Sanbon tsuki (drie opeenvolgende stoottechnieken. 1x naar hoofd, 2x naar lichaam)
- Yoko geri kekomi in shiko dachi (zijwaartse traptechniek met snijkant van de voet naar lichaam)
- Ushiro geri (achterwaartse traptechniek met hiel van de voet naar lichaam)
- Mae geri + mawashi geri (gecombineerde techniek)

AITE O TOTTE NO KIHON

(technieken uitvoeren met verplaatsing + partner.

- Neko ashi dachi + chudan jun tsuki (+ schuifpas) Vs neko ashi dachi + chudan shuto harai uke

KATA

- Pinan Shodan of Nidan (wordt bepaald door lottrekking)
- Pinan Sandan 平安 三段
- Jyutte 十 手

BUNKAI

- Jyutte bunkai ichiban
- Jyutte bunkai niban
- Pinan-sandan (minimum 1 deel van de kata, zelf te kiezen welke deel en hoe de aanval komt)

KUMITE

- Vrij gevecht met handschoenen waarbij je de tegenstander moet proberen scoren.
- Licht contact op gezicht met traptechnieken is toegestaan vanaf 16jaar.
- 2x 1 min. (30sec. rust)
- Criteria: Min. 1 beentechniek – 1 stoottechniek zie beoordeling kenshikan karate lochristi

ZELFVERDEDIGING + 12 JAAR

De kandidaat mag zelf bepalen op welke manier hij of zij een veilige positie inneemt bij ;

- Dubbele kraaggreep
- Wurging voorwaarts

IDO KIHON

(technieken uitvoeren met achterwaartse verplaatsing in neko ashi dachi)

- Gedan shuto harai uke (sagaru) (afweer met open hand van boven naar beneden)
- Chudan shuto harai uke (sagaru) (afweer met open hand van binnen naar buiten)
- Kakete (sagaru) (afweer met open hand van binnen naar buiten)

KIHON VKA

(technieken uitvoeren met voorwaartse verplaatsing in zenkutsu dachi)

- Age uke + gyaku tsuki (gecombineerde techniek – afweer met tegenaanval)
- Mae geri + gyaku tsuki (gecombineerde techniek)
- Yoko geri kekomi in shiko dachi (zijwaartse traptechniek met snijkant van de voet naar lichaam)
- Ushiro geri (achterwaartse traptechniek met hiel van de voet naar lichaam)
- Mae geri + mawashi geri (gecombineerde techniek)

AITE O TOTTE NO KIHON

(technieken uitvoeren met verplaatsing + partner)

- Neko ashi dachi + chudan jun tsuki (+ schuifpas) VS neko ashi dachi + chudan shuto harai uke
- Neko ashi dachi + chudan jun tsuki (+ schuifpas) VS neko ashi dachi + kakete
- Neko ashi dachi + chudan mae geri VS neko ashi dachi + gedan shuto harai uke

KATA

- Pinan Shodan, Nidan of Sandan (wordt bepaald door lottrekking)
- Pinan Yondan 平安 四段
- Jyutte 十手
- Bassai Dai 披塞大

BUNKAI

- Jyutte bunkai ichiban
- Jyutte bunkai niban
- Pinan-yondan (minimum 1 deel van de kata, zelf te kiezen welke deel en hoe de aanval komt)
- Bassai Dai (minimum 1 deel van de kata, zelf te kiezen welke deel en hoe de aanval komt)

KUMITE

Vrij gevecht met handschoenen waarbij je de tegenstander moet proberen scoren.

- Licht contact op gezicht met traptechnieken is toegelaten vanaf 16jaar.
- 2x 2 min. (1min. rust)
- Criteria: Min. 1 beentechniek – 1 stoottechniek zie beoordeling kenshikan karate lochristi

ZELFVERDEDIGING + 12 JAAR

De kandidaat mag zelf bepalen op welke manier hij of zij een veilige positie inneemt bij ;

- Hoofdklem zijwaarts
- Kraaggreep achterwaarts

IDO KIHON

(technieken uitvoeren met voorwaartse verplaatsing in sanchin dachi)

- Kentsui uke (afweer met voorarm van binnen naar buiten)
- Kakete (afweer met open hand van binnen naar buiten)
- Ura uchi (slagtechniek naar hoofd)
- Chudan jun tsuki (stoottechniek naar lichaam)

KIHON VKA

(technieken uitvoeren met voorwaartse verplaatsing in zenkutsu dachi)

- Oi tsuki (stoottechniek naar lichaam)
- Sanbon tsuki (drie opeenvolgende stoottechnieken. 1x naar hoofd, 2x naar lichaam)
- Age uke + gyaku tsuki (gecombineerde techniek – afweer met tegenaanval)
- Uchi uke + kizami tsuki + gyaku nukite (gecombineerde techniek – afweer met twee tegenaanvallen)
- Yoko geri kekomi in shiko dachi (zijwaartse traptechniek met snijkant van de voet naar lichaam)
- Mawashi geri + ushiro geri (gecombineerde techniek)
- Mae geri + mawashi geri (gecombineerde techniek)
- Mae geri + gyaku tsuki (gecombineerde techniek)

KATA

Pinan Shodan, Nidan, Sandan of Yondan (wordt bepaald door lottrekking)

- Pinan Godan 平安 五段
- Jyutte 十 手
- Bassai Dai 披塞大

BUNKAI

- Jyutte bunkai ichiban
- Jyutte bunkai niban
- Jyutte bunkai sanban
- Pinan godan (minimum 1 deel van de kata, zelf te kiezen welke deel en hoe de aanval komt)

KUMITE

Vrij gevecht met handschoenen waarbij je de tegenstander moet proberen scoren.

- Licht contact op gezicht met traptechnieken is toegelaten vanaf 16jaar.
- 2x 2 MIN. (1MIN. RUST)
- Criteria: Min. 1 beentechniek – 1 stoottechniek, zie beoordeling kenshikan karate lochristi
- 1x 1 min. (dojo kumite, geen punten scoren ,grondwerk ,worpen en klemmen zijn toegestaan)

ZELFVERDEDIGING + 12 JAAR

De kandidaat mag zelf bepalen op welke manier hij of zij een veilige positie inneemt bij ;

- bear huge achterwaarts
- bear huge voorwaart

IDO KIHON

- (technieken uitvoeren met voorwaartse verplaatsing in sanchin dachi)
- Jodan uchi uke (afweer met voorarm van buiten naar binnen)
- Shotei uke (afweer met open hand van boven naar beneden)
- Tsukiage chudan (stoottechniek naar lichaam)
- Yoko shuto uchi (slagtechniek met open hand naar hoofd)
- Furi uchi (slagtechniek naar hoofd)

KIHON VKA

(technieken uitvoeren met voorwaartse verplaatsing in zenkutsu dachi)

- Oi tsuki (stoottechniek naar lichaam)
- Age uke + gyaku tsuki (gecombineerde techniek – afweer met tegenaanval)
- Uchi uke + kizami tsuki + gyaku nukite (gecombineerde techniek – afweer met twee tegenaanvallen)
- Soto uke + yoko empi uchi + uraken uchi + gyaku tsuki (gecombineerde techniek – afweer met drie tegenaanvallen)
- Gedan barai + uraken uchi + gyaku tsuki (gecombineerde techniek – afweer met twee tegenaanvallen)
- Yoko geri kekomi in shiko dachi (zijwaartse traptechniek met snijkant van de voet naar lichaam)
- Ushiro geri (achterwaartse traptechniek met hiel van de voet naar lichaam)
- Mae geri + mawashi geri (gecombineerde techniek)
- Mawashi geri + ushiro geri (gecombineerde techniek)

AITE O TOTTE NO KIHON

(technieken uitvoeren met verplaatsing + partner)

- Sanchin dachi + ura uchi VS sanchin dachi + kentsui uke
- Sanchin dachi + chudan jun tsuki VS sanchin dachi + kakete

KATA

- Pinan Shodan, Nidan, Sandan, Yondan of Godan (wordt bepaald door lottrekking)
- Bassai Dai 披塞大
- Seienchin 征遠鎮

BUNKAI

- Jyutte bunkai ichiban
- Jyutte bunkai niban
- Jyutte bunkai sanban
- Jyutte bunkai yonban
- Loting Pinan 1 - 5 (minimum 1 deel van de kata, zelf te kiezen welke deel en hoe de aanval komt)
- Seienchin (minimum 1 deel van de kata, zelf te kiezen welke deel en hoe de aanval komt)

KUMITE

Vrij gevecht met handschoenen waarbij je de tegenstander moet proberen scoren.

- Licht contact op gezicht met traptechnieken is toegelaten vanaf 16jaar.
- 2x 2 min. (30sec. rust)
- Criteria: Min. 1 beentechniek – 1 stoottechniek, zie beoordeling kenshikan karate lochristi
- 1x 1 min. (dojo kumite, geen punten scoren ,grondwerk ,worpen en klemmen zijn toegestaan)

ZELFVERDEDIGING + 12 JAAR

De kandidaat mag zelf bepalen op welke manier hij of zij een veilige positie inneemt bij ;

- Guillotine wurging staand
- Achterwaartse nekgreep rond de schouders
- Wurgung langs achter met onderarm



KIHON VKA

(technieken uitvoeren met voorwaartse verplaatsing in zenkutsu dachi)

- Age uke + gyaku tsuki (gecombineerde techniek – afweer met tegenaanval)
- Uchi uke + kizami tsuki + gyaku nukite (gecombineerde techniek – afweer met twee tegenaanvallen)
- Soto uke + yoko empi uchi (in shiko dachi) + uraken uchi + gyaku tsuki (gecombineerde techniek – afweer met drie tegenaanvallen)
- Gedan barai + uraken uchi + gyaku tsuki (gecombineerde techniek – afweer met twee tegenaanvallen)
- Yoko geri kekomi in shiko dachi (zijwaartse traptechniek met snijkant van de voet naar lichaam)
- Ushiro geri (achterwaartse traptechniek met hiel van de voet naar lichaam)
- Mae geri + mawashi geri (gecombineerde techniek)
- Mawashi geri + ushiro geri (gecombineerde techniek)
- Mawashi geri + yoko geri (gecombineerde techniek)
- Mae geri + gyaku tsuki (gecombineerde techniek)

AITE O TOTTE NO KIHON

(technieken uitvoeren met verplaatsing + partner)

- Sanchin dachi + yoko shuto uchi VS sanchin dachi + jodan uchi uke
- Sanchin dachi + furi uchi VS sanchin dachi + jodan uchi uke
- Sanchin dachi + tsukiage chudan VS sanchin dachi + shotei uke
- Sanchin dachi + ura uchi VS sanchin dachi + kentsui uke
- Sanchin dachi + chudan jun tsuki VS sanchin dachi + kakete

KATA

- Pinan Shodan, Nidan, Sandan, Yondan of Godan (wordt bepaald door lottrekking)
- Bassai Dai 披塞大
- Seienchin 征遠鎮

BUNKAI

- | | |
|-------------------------|---|
| • Jyutte bunkai ichiban | • Loting Pinan 1 - 5 (min 1) |
| • Jyutte bunkai niban | • loting Bassai Dai of seienchin (minimum 1 |
| • Jyutte bunkai sanban | deel van de kata, zelf te kiezen welke deel |
| • Jyutte bunkai yonban | en hoe de aanval komt) |

KUMITE

Vrij gevecht met handschoenen waarbij je de tegenstander moet proberen scoren.

- Licht contact op gezicht met traptechnieken is toegelaten vanaf 16jaar.
- Tegen 1 gewapende tegenstander (niet scoren, overleven)
- 1 min. tegen 2 personen (niet scoren, overleven)
- 1x 1 min. dojo kumite (geen punten scoren ,grondwerk ,worpen en klemmen zijn toegestaan)

ZELFVERDEDIGING + 12 JAAR

De kandidaat mag zelf bepalen op welke manier hij of zij een veilige positie inneemt bij ;

- Vastgrijpen bij het haar
- Liggend met partner bovenop die aanvalt
- Liggend met partner bovenop die wurgt



In samenwerking met Karate Vlaanderen en de Vlaamse Trainersschool werd een project opgestart om de verschillende karatestijlen in kaart te brengen. Ook onze stijl werd hiervoor opgevraagd. Hieronder vind je enkele YouTube-filmpjes van diverse technieken

<u>Chudan Yoko Uke (Uchi uke)</u> 	<u>Chudan soto uke</u> 
<u>Gedan harai uke</u> 	<u>Iodan age uke</u> 
<u>Chudan shuto harai uke</u> 	<u>Kakete</u> 
<u>Fusha (Mawashi Uke)</u> 	<u>Yoko geri kekomi in shiko dachi</u> 
<u>Ushiro geri</u> 	<u>Mae geri</u> 
<u>Verplaatsing in zenkutsu dachi</u> 	<u>Verplaatsing in neko ashi dachi</u> 

ONTDEK ONZE 'BUNKAI'-FILMS

Deze dienen als geheugensteuntje en tonen onze interpretatie van de bewegingen in de kata. Deze bunkai's zijn ook te vinden via Twizzit.

Pinan Shodan 	Pinan Nidan 
Pinan Sandan 	Pinan Yondan 
Pinan Godan 	

BEOORDELING VAN LEERSTOF

Hieronder kan men vinden waar wij als Kenshikan Karate Lochristi en onze leer school VKA op letten tijdens het evalueren/ aanleren van technieken.

BEOORDELING LEERSCHOOL VKA

Mogelijke aanpassing te vinden; <https://vlaamse-karate-associatie.be/formulieren>

Oi tsuki

Tsuki centraal van het lichaam stoten en letten op de rotatie van de arm
Letten op heuprotatie + hikite

Sanbon tsuki

Letten op het tempoverschil: tsuki jodan (kleine pauze) en 2x tsuki chudan

Age uke+gyaku tsuki

Age uke: opwaartse afweerteknik 45°, letten op de rotatie van de arm
Afweer moet gebeuren centraal van het lichaam over de totale breedte van het lichaam
Gyaku tsuki: letten op heuprotatie

Uchi uke + Kizame + Nukite

Uchi uke: elleboog moet in de lijn van de romp zijn
Kizame: stoot in het verlengde van het lichaam + heupinzet
Nukite: heuprotatie, centraal van het lichaam stoten

Sote uke + Empi +Ura-ken+ gyaku tsuki

Sote uke: afweren voorbij het lichaam + hikite (oefening uitvoeren in zenkutsu dachi)
Empi: voorwaartse elleboogstoot centraal van het lichaam (in shiko- of kiba-dachi)
Ura-ken: uchi naar de slaap (heup inzetten) uitvoeren in shiko- of kiba-dachi en/of motodachi

Gedan barai+Ura-ken+Gyaku tsuki

Gedan barai: afweren juist voorbij het lichaam (kleine pauze na deze techniek)
Ura-ken: uchi naar de slaap (heuprotatie niet vergeten)
Gyaku tsuki: stoot centraal van het lichaam, heuprotatie

Mae geri

Techniek: stekende mae geri op chudan hoogte, bij het vertrek moet men blijven drukken op het steunbeen, schop met de bal van de voet.
Na de schop moet het been teruggetrokken worden

Yoko geri Kekomi

Knie voldoende opheffen
Zijwaartse schop met de hiel.
Heup inzetten
Na de schop moet het been teruggetrokken worden

Mawashi geri

Indraaien + heuprotatie
Cirkelvormige trap (=zwaaiende trap)
Schoppen tenminste heuphoogte
Schop met bal van de voet of wreef

Mae geri + mawashi geri

Oefening na elkaar uitvoeren in combinatie (zonder pauze)

Mawashi + uchiro geri

Uchiro: achterwaartse schop, schop recht achteruit en met de hiel



Bij graden onder 6^e Kyu wordt er enkel naar de Primaire (de basis) beoordeeld. Maar de Secundaire (details) worden wel zo goed mogelijk aangeleerd en meegedeeld.

KATA ALGEMEEN

	9e Kyu Wit Gordel	8e Kyu: Gele gordel	7e Kyu: Oranje gordel	6 ^e Kyu: Blauw gordel	5 ^e Kyu: Groengordel en hoger
Primaire (de basis)	- <u>Kime</u>	- <u>Kime</u> -Snelheid -Standen -Techniek	- <u>Kime</u> -Snelheid -Standen -Techniek -Consistentie -Timing	- <u>Kime</u> -Snelheid -Standen -Techniek -Consistentie -Timing -Ademhaling -Kracht	- <u>Kime</u> -Snelheid -Standen -Techniek -Consistentie -Timing -Ademhaling -Kracht -Balans -Overgangsbewegingen
Secundaire (details)	-Snelheid -Standen -Techniek	-Consistentie -Timing	-Ademhaling -Kracht	-Balans - Overgangsbe- wegingen	

28

KUMITE ALGEMEEN

	8e Kyu: Gele gordel	7e Kyu: Oranje gordel	6e Kyu: Blauw gordel	5e Kyu: Groengordel en hoger
Primaire (de basis)	- <u>Kime</u> -Goede vorm -Bewustzijn	- <u>Kime</u> -Goede vorm -Bewustzijn -Sportieve houding	- <u>Kime</u> -Goede vorm -Bewustzijn -Sportieve houding -Correcte afstand	- <u>Kime</u> -Goede vorm -Bewustzijn -Sportieve houding -Correcte afstand -Explosieve uitvoering -Goede timing
Secundaire (details)	-Sportieve houding	-Correcte afstand	-Explosieve uitvoering -Goede timing	



BESCHRIJVING VAN UITVOERING KIHON

BESCHRIJVING VAN UITVOERING KIHON IN HEIKO DACHI + CHUDAN TSUKI

1. Sempai: "Rei"
2. Leerlingen: groeten in musubi dachi
3. Sempai: aankondigen van techniek ("heiko dachi chudan tsuki")
4. Leerlingen: "oos!!"
5. Sempai: "Yoi"
6. Leerlingen: uitvallen in heiko dachi + beide armen gestrekt naar voor op schouderhoogte met vuist verticaal.
7. Sempai: "Kamae"
8. Leerlingen: uitvoeren gedan harai uke met linkerarm + "Kiai"
9. Sempai: "Ichi"
10. Leerlingen: uitvoeren chudan tsuki + "Kiai"
11. Idem voor ni, san, shi tem ju (10)
12. Sempai: "Naotte"
 - Leerlingen: beide armen naar hikite brengen en vervolgens beide armen gestrekt naar voor op schouderhoogte met vuist verticaal.
 - linkervoet terugtrekken naar musubi dachi + armen voor lichaam brengen

BESCHRIJVING VAN UITVOERING KIHON IN HEIKO DACHI + CHUDAN GERI

1. Sempai: "Rei"
2. Leerlingen: groeten in musubi dachi
3. Sempai: aankondigen van techniek ("heiko dachi chudan geri")
4. Leerlingen: "oos!!"
5. Sempai: "Yoi"
6. Leerlingen: uitvallen in heiko dachi + beide armen gestrekt naar voor op schouderhoogte met vuist verticaal.
7. Sempai: "Kamae"
8. Leerlingen: uitvoeren dubbele hikite en vervolgens armen gestrekt met vuisten naast lichaam brengen
9. Sempai: "Ichi"
10. Leerlingen: uitvoeren chudan geri + "Kiai"
11. Idem voor ni, san, shi tem ju (10)
12. Sempai: "Naotte"
 - Leerlingen: beide armen naar hikite brengen en vervolgens beide armen gestrekt naar voor op schouderhoogte met vuist verticaal.
 - linkervoet terugtrekken naar musubi dachi + armen voor lichaam brengen



Als voorbeeld werd volgende techniek gebruikt: chudan jun tsuki in zenkutsu dachi

1. Sempai: "Rei"
2. Leerlingen: groeten in musubi dachi
3. Sempai: aankondigen van techniek ("zenkutsu dachi chudan jun tsuki")
4. Leerlingen: "oous!!"
5. Sempai: "Yoi"
6. Leerlingen: uitvallen in shizen (= hachi) dachi
7. Sempai: "Kamae"
8. Leerlingen: voorwaarts uitvallen in zenkutsu dachi (linkervoet vooraan) + chudan jun tsuki + "Kiai"
9. Sempai: "Ichi"
10. Leerlingen: één verplaatsing voorwaarts in zenkutsu dachi + chudan jun tsuki + "Kiai"
11. Idem voor ni, san, shi en go
12. Sempai: "Hantai ni kwaru"
13. Leerlingen: "oous!!"
14. Sempai: "Kamae"
15. Leerlingen: Uitvoeren van de draai door voorste voet te verplaatsen + uitvoeren techniek (of kamae positie) + "Kiai"
16. Sempai: "Ichi"
17. Leerlingen: één verplaatsing voorwaarts in zenkutsu dachi + chudan jun tsuki + "Kiai"
18. Idem voor ni, san, shi en go
19. Sempai: "Hantai ni kwaru"
20. Leerlingen: "oous!!"
21. Sempai: "Kamae"
22. Leerlingen: Uitvoeren van de draai door voorste voet te verplaatsen + uitvoeren techniek (of kamae positie) + "Kiai"
23. Sempai: "Naotte"
24. Leerlingen: linkervoet terugtrekken naar shizen (= hachi) dachi en naar musubi dachi.
25. Idem punt 3 tem 24 ➤ Na laatste techniek
26. Sempai: "Rei"
27. Leerlingen: groeten in musubi dachi

Als voorbeeld werden volgende technieken gebruikt: kougeki = chudan jun tsuki – uke = chudan yoko uke – beiden in zenkutsu dachi

1. Kougeki en uke staan 3 meter van elkaar verwijderd
2. Sempai: "Rei"
3. Leerlingen: vanuit musubi dachi groeten naar elkaar
4. Sempai: aankondigen van techniek
5. Leerlingen: "oous!!"
6. Sempai: "Yoi"
7. Leerlingen: uitvallen in shizen (= hachi) dachi
8. Sempai: "Kamae"
9. Leerlingen:
 - a. Kougeki: voorwaarts uitvallen in zenkutsu dachi (linkervoet vooraan) + chudan jun tsuki + "Kiai"
10. Uke: voorwaarts uitvallen in zenkutsu dachi (linkervoet vooraan) + chudan yoko uke + "Kiai"
11. Sempai: "Ichi"
12. Leerlingen:
 - a. Kougeki: één verplaatsing voorwaarts in zenkutsu dachi + chudan jun tsuki + "Kiai"
 - b. Uke: één verplaatsing achterwaarts in zenkutsu dachi + chudan yoko uke + "Kiai"
13. Idem voor ni, san, shi en go
14. Sempai: "Kougeki hantai"
15. Leerlingen: "oous!!"
 - a. Bij stoottechnieken: kougeki is uke geworden en uke is kougeki geworden
 - b. Bij traptechnieken: ▪ Sempai: "Kamae"
 - c. Leerlingen:
 - i. Kougeki: zonder verplaatsing vanuit de kougeki kamae positie (zie punt 9), de uke techniek uitvoeren + "Kiai". Kougeki is nu uke geworden.
 - ii. Uke: zonder verplaatsing vanuit de uke positie, de kougeki kamae positie (zie punt 9) aannemen + "Kiai". Uke is nu kougeki geworden.
16. Sempai: "Ichi"
17. Leerlingen: Kougeki: één stap voorwaarts in zenkutsu dachi + chudan jun tsuki + "Kiai"
18. Uke: één stap achterwaarts in zenkutsu dachi + chudan yoko uke + "Kiai"
19. Idem voor ni, san, shi en go
20. Sempai: "Naotte"
21. Leerlingen: linkervoet terugtrekken naar shizen (= hachi) dachi en naar musubi dachi.
22. Idem punt 4 tem 20 ➤ Na laatste techniek
23. Sempai: "Rei"
24. Leerlingen: vanuit musubi dachi groeten naar elkaar

VOORBEELD ICHIBAN:

	Sempai	Leerlingen
1	rei	Groeten naar elkaar in musubi dachi (1)
2	Renzoku Ido kihon ichiban	"Oss" (bevestiging van de leerlingen dat ze de gevraagde technieken begrepen hebben).
3	yoi	Uitvallen in shizen dachi ($\pm$ hachi dachi)
4	kamae	kamae Kougeki + Uke: voorwaarts uitvallen in zenkutsu dachi + gedan harai uke + "Kiai".
5	ichi	Kougeki: één verplaatsing voorwaarts naar zenkutsu dachi (rechterbeen voor) + jodan jun tsuki (rechterarm) + "Kiai" Uke: één verplaatsing achterwaarts naar zenkutsu dachi (rechterbeen voor) + jodan age uke (rechterarm) + "Kiai"
6	ni,	Kougeki: één verplaatsing voorwaarts naar zenkutsu dachi (linkerbeen voor) + chudan jun tsuki (linkerarm) + "Kiai" Uke: één verplaatsing (45° schuin naar achter) naar zenkutsu dachi (linkerbeen voor) + chudan yoko uke uke (linkerarm) + "Kiai"
7	san,	Kougeki: chudan geri (met achterste been) (2) + "Kiai" naar 45° schuin, vervolgens rechterbeen neerplaatsen in zenkutsu dachi (rechterbeen voor) + linkerarm blijft op dezelfde plaats na de jun tsuki Uke: verplaatsing schuin naar achter (90° tov van vorige positie) naar zenkutsu dachi (rechterbeen voor) + gedan harai uke (rechterarm), gevolgd door gyaku tsuki chudan (zonder verplaatsing + "Kiai"
8	shi	Kougeki: één verplaatsing schuin naar achter (zodat je terug recht naar voor gericht bent) naar zenkutsu dachi (linkerbeen voor) + gedan harai uke I. (géén Kiai!!) Uke: één verplaatsing schuin naar voor (zodat je terug recht naar voor gericht bent) naar zenkutsu dachi (linkerbeen voor) + gedan harai uke I. (géén Kiai!!)
9	Ichi, ni, san, shi	Idem hierboven, maar Kougeki is nu Uke geworden en omgekeerd.
10	Naotte	linkerbeen terugtrekken naar shizen dachi ($\pm$ hachi dachi), vervolgens naar musubi dachi. Ten slotte een stap achterwaarts maken (linkervoet eerst) naar beginpositie. (1) (7)
11	rei	vanuit musubi dachi groeten naar elkaar

OVERZICHT RENZOKU IDO KIHON

Welke?	Welke technieken?
Ichiban	Kougeki: zenkutsu dachi - jodan jun tsuki, chudan jun tsuki, chudan mae geri (45° schuin) Uke: zenkutsu dachi - jodan age uke, chudan yoko uke (45° schuin), gedan harai uke (45° schuin naar andere kant)
Niban	Kougeki: zenkutsu dachi - jodan jun tsuki, chudan jun tsuki, chudan mae geri (45° schuin) Uke: zenkutsu dachi + jodan shuto harai uke (3), neko ashi dachi + chudan shuto harai uke (45° schuin), neko ashi dachi
Sanban	Kougeki: zenkutsu dachi - jodan jun tsuki, chudan jun tsuki, chudan mae geri (45° schuin) Uke: sanchin dachi - jodan uchi uke (4), kakete (5) (45° schuin), shotei uke (6) (45° schuin naar andere kant), gevolgd door schuifpas naar sanchin dachi met gyaku shotei uke (6) + ura uchi jodan

SPECIFIEKE ZAKEN:

- (1) Kougeki en uke staan 2 a 3 meter van elkaar verwijderd
- (2) Niet omhoogkomen bij de chudan geri.
- (3) Jodan shuto harai uke vertrekt vanaf de linker schouder en gaat dan naar voor. Eindpositie jodan shuto uke is in het midden (of nog net iets verder) van het gezicht van de tegenstander (tsuki wordt naar opzij geduwd).
- (4) Lichaam is frontaal bij jodan uchi uke in sanchin dachi
- (5) Geen kiai bij kakete en niet de tsuki vastnemen. Afweer in kakete gaat van boven naar beneden en je duwt op de tsuki (op de onderarm vlak voor de elleboog) met shotei. Oplading van kakete gebeurt langs buiten
- (6) Shotei uke uitvoeren in een cirkelvormige beweging (shotei vertrekt ter hoogte van de schouder en gaat dan in een ronde beweging naar beneden. Elleboog blijft op dezelfde plaats). Shotei uke mag de chudan mae geri raken, maar dat moet niet.
- (7) Als je ichiban en niban (en sanban) na elkaar uitvoert, dan keer je na ichiban niet terug naar shizen dachi ($\pm$ hachi dachi), maar voer je niban direct uit na ichiban. Idem voor sanban. Pas na het uitvoeren van de laatste reeks, keer je terug naar shizen dachi ($\pm$ hachi dachi).



Als voorbeeld werd volgende techniek gebruikt: oi tsuki in zenkutsu dachi

1. Sempai: "Rei"
2. Leerlingen: groeten in musubi dachi
3. Sempai: "Yoi"
4. Leerlingen: uitvallen in shizen (= hachi) dachi
5. Sempai: "Kamae"
6. Leerlingen: voorwaarts uitvallen in zenkutsu dachi (linkervoet vooraan) + gedan barai (gedan harai uke)
7. Sempai: aankondigen van techniek ("oi tsuki")
8. Sempai: "Ichi"
9. Leerlingen: één verplaatsing voorwaarts in zenkutsu dachi + oi tsuki
10. Idem voor ni, san, shi en go
11. Sempai: "Go"
12. Leerlingen: één verplaatsing voorwaarts in zenkutsu dachi + oi tsuki + "Kiai"
13. Sempai: "Mawaté"
14. Leerlingen: Uitvoeren van de draai door achterste been te verplaatsen + gedan barai (gedan harai uke)
15. Sempai: "Hajimé"
16. Leerlingen: op eigen tempo vijf verplaatsingen voorwaarts in zenkutsu dachi + oi tsuki. Bij de vijfde techniek wordt er "Kiai" gegeven
17. Sempai: "Mawaté"
18. Leerlingen: Uitvoeren van de draai door achterste been te verplaatsen + gedan barai (gedan harai uke)
19. Idem punt 7 tem 18 ➤ Na laatste techniek
20. Sempai: "Yamé"
21. Leerlingen: linkervoet terugtrekken naar shizen (= hachi) dachi en naar musubi dachi + groeten

WOORDENLIJST

VERTALING VAN HET JAPANS NAAR HET NEDERLANDS...

A

Age uke	= opwaartse afweer
Aiumi dachi	= gevechtsstand voor kumite
Aka	= rood (zie wedstrijden)
Ao	= blauw (zie wedstrijden)
Arigato gozaimasu	= dank u wel
Arigato gozaimashita	= dank u wel (voor iets dat al voor u gedaan is. bvb na de training)
Ashi	= voet
Ashi barai	= veegtechnieken
Atoshi Baraku	= term uit kumite wedstrijd (nog 15 sec. resterende tijd voor het einde van de wedstrijd)

B

Bassai	= kata (betekend: de burcht doorbreken)
Bunkai	= applicatie uit de Kata

C

Chudan	= middenzone
--------	--------------

D

Dachi	= stand
Dai	= "groot" (Bassai Dai = de grote versie van Bassai)
Dan	= graad
Do	= de weg (karate do = de weg van de lege hand)
Dojo	= oefenzaal (letterlijk: plaats van de weg)
Dogi	= karatekledij
Domo arigato gozaimashita	= heel hartelijk bedankt

E

Embusen	= lijnenpatroon van de kata
Empi	= elleboog (zie ook hiji)
Empi uchi	= slag met elleboog



F

Fuku Shihan Dai	= vice hoger niveau onderrichter
Fuku Shihan Dai A 'Renshi' bezitten	= sub hoger niveau onderrichter – minstens 5e Dan zijn en de leraarsgraad
Fuku Shihan Dai B 'Renshi' bezitten	= sub hoger niveau onderrichter – minstens 4e Dan zijn en de leraarsgraad
Fumi komi	= neerwaartse verpletterende stamp
Furi uchi	= zijwaartse slag met beide kents van de seiken
Fusha	= letterlijk: windmolen (zie ook mawashi uke)

G

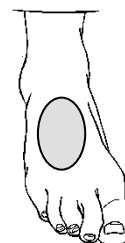
Gasshuku	= stage
Gedan	= lage zone
Gedan harai uke	= lage afweer (wordt ook gedan barai genoemd)
Gedan shuto harai uke	= lage afweer met meshand (wordt ook gedan shuto barai genoemd)
Geri	= trap
Geri waza	= traptechnieken
Gyaku tsuki	= tegengestelde stoot

H

Hachi dachi	= stand – natuurlijke stand
Hai	= “ja”
Haishu	= handrug
Haishu uke	= afweer met handrug
Haisoku	= wreef van de voet
Haito	= handsnee duimkant
Haito uchi	= slag met handsnee duimkant
Hajime	= begin, start
Hanshi	= vijfde graad van onderrichter (leraar)
Hantai ni kawaru	= draaitechniek door voorste voet te verplaatsen
Hara	= buik
Heiko dachi	= stand – voeten evenwijdig op schouderbreedte
Heisoku dachi	= stand – voeten gesloten naast elkaar
Hidari	= links



Haishu



Haisoku



Haito

Hiji	= elleboog (wordt ook empi genoemd)
Hikiwake	= term uit kumite wedstrijd (gelijke score)
Hikite	= terugtrekkende hand (hiki = trekken / te = hand)
Hiraken	= voorste knokkelvuist
Hiza	= knie

I

Ippon	= één punt
Ippon ken	= éénknokkelvuist
Ippon nukite	= vingersteek

J

Jodan	= hoge zone
Jodan uke	= hoge afweer
Jogai	= term uit kumite wedstrijd (buiten de wedstrijdvloer gaan)
Junan taisho	= opwarmings- en losmaakoefeningen
Jun tsuki	= voorwaartse stoot (wordt ook oi tsuki genoemd)
Juyju uke	= dubbele gekruiste afweer (wordt ook kosa uke genoemd)
Jyutte	= kata (betekend: tien handen)

K

Kachi	= overwinnaar (bvb. Aka no Kachi = rood is overwinnaar)
Kagi tsuki	= hoekstoot
Kaiso Sensei	= titel, overleden grootmeester van de stijl
Kakato	= hiel van de voet
Kakato geri	= trap met de hiel van de voet
Kakudo	= hoek
Kakushi ken	= verborgen vuist
Kamae	= positie (bvb. Kakushi ken kamae = verborgen vuist positie)
Kangeiko	= Wintertraining van 8 tot 10 dagen om de limiet vast te leggen van de fysieke weerstand (meestal aan de kust)
Kansetsu geri	= trap naast de knieschijf
Karate Do	= verdedigingskunst – letterlijk: de weg van de lege hand
Kata	= uitvoering van reeks vooraf bepaalde technieken – letterlijk: vorm

37



Kara Te Do



Keage	= “snap” (bvb. mae geri keage)
Kenshi	= eerste graad van onderrichter
Kentsui	= hamervuist (wordt ook tetsui genoemd)
Kenwa Mabuni	= de stichter van het Shito Ryu
Ki	= interne energie
Kiai	= schreeuw (wordt gebruikt om alle energie te focussen in een moment)
Kihon	= basistraining in verplaatsing
Kihon dachi	= stand – voorwaartse stand voor Kihon (zie ook zenkutsu dachi)
Kin geri	= trap in de geslachtsdelen met de wreef van de voet
Kime	= focus van kracht/ fighting spirit
Kiotsuke	= “aandacht” – begin voor Kata
Kizami tsuki	= verlengde stoot
Koken uchi	= slag met gebogen pols
Kokutsu dachi	= stand – omgekeerde zenkutsu dachi
Kosa dachi	= stand – met benen gekruist
Kosa uke	= dubbele gekruiste afweer (wordt ook juyju uke genoemd)
Koshi	= bal van de voet
Koshiki Kata	= oude Kata
Kote	= pols
Kougeki	= aanvaller (zie uitvoering van Aite o totte no kihon of bunkai)
Kumade	= bereklauw
Kumade uchi	= slag met bereklauw
Kumite	= conventioneel gevecht in karate
Kyoshi	= vierde graad van onderrichter (leraar)
Kyu	= graden verdeling onder Dan graden van 10e tot en met 1e Kyu (overgenomen uit het Judo door de butokukai)



Kentsui

M

Ma-ai	= de afstand tussen de verdediger en de aanvaller
Mae	= voor
Mae empi uchi	= voorwaartse elleboog slag
Mae geri	= voorwaartse trap



Mae te tsuki	= directe voorwaartse stoot
Mae tobi geri	= gesprongen dubbele voorwaartse trap (verborgen trap)
Makiwara	= stootpaal
Matsukaze	= kata (betekend: wind door de pijnbomen)
Mawashi empi uchi	= cirkelvormige elleboogslag
Mawashi geri	= cirkelvormige trap
Mawashi tsuki	= cirkelvormige stoot
Mawashi uke	= cirkelvormige afweer met beide handen in teisho
Mawaté	= draaitechniek door achterste been te verplaatsen
Migi	= rechts
Mikazuki geri	= cirkelvormige trap met de binnenkant van de zool
Mokuso	= begin meditatie
Mokuso naotte	= einde meditatie
Morote	= dubbele handen
Morote tsuki	= stoot met beide handen
Musubi dachi	= stand – voeten op 45° en hielen tegen elkaar



Naemi Gashi



Mawashi geri

N

Naemi gashi	= veegtechniek
Nagashi	= een aanval van richting doen veranderen
Nagashi uke	= zijwaartse afweer met open hand (in combinatie met een verplaatsing)
Nagasu	= ontwijken – letterlijk: wegdrijven
Naha Te	= oude Karate strekking
Naifanshin dachi	= brede stand met voeten naar binnen gericht
Nakadaka ippon ken	= middelvinger knokkelvuist
Naotte	= ophouden (bvb. bevel om tot relax te komen na mokuso)
Neko ashi dachi	= katstand
Nihon nukite	= tweevingersteek
Nukite	= gestrekte vingers



O

Obi	= gordel
Oi tsuki	= voorwaartse stoot (wordt ook jun tsuki genoemd)
Onegai shimasu	= bij het betreden van de Dojo (is het toegestaan...)
Osae	= drukkend (van boven naar onder)
Osae uke	= drukkende afweer
Otoshi	= vallend (van boven naar beneden)
Otoshi empi uchi	= neergaande (vallende) elleboogslag
Otagai ni rei	= groet voor iedereen
Ouss	= ik heb het begrepen en zal het uitvoeren

R

Rei	= groeten (is een teken van respect voor elkaar in Japan)
Renobi dachi	= stand – hoge L-stand
Renshi	= tweede graad van onderrichter (leraar)
Renshu	= training
Renzoku	= combinatie
Renzoku Ido kihon	= bewegende combinatie basistraining

S

sagaru	= achteruit
Sagi ashi dachi	= stand op één been (wordt ook tsuru ashi dachi genoemd)
Sanbon Shobu	= type van kumite wedstrijd (scoren tot drie punten)
Sanchin dachi	= stand – zandloperstand
Sanbon tsuki	= drie opeenvolgende stoten (wordt ook sanren tsuki genoemd)
Sashite	= zijwaartse nukite
Seienchin	= kata (betekend: oog van de storm)
Seiken	= 2 voorste knokkels van de vuist
Seiryuto	= ossekaakhand
Seiryuto uchi	= slag met de ossekaakhand
Sempai	= leraar
Sempai ni rei	= groet aan de leraar van de school
Sensei	= meester



Shiko dachi	= diepe stand (vergelijkbaar met paardezitstand)
Shidoin	= elementair onderrichter
Shidoin Ho	= Laagste graad van onderrichter – sub actief onderrichter
Shihan	= hoger niveau onderrichter – een leraar van leraars
Shin kyu shiai	= examen aangelegenheid om de graad van Kyu-graden te bepalen
Shitei Kata Seienchin)	= verplichte kata voor wedstrijden (voor Shito Ryu is dit: Bassai Dai en
Shochu geiko	= zomertraining van 8 tot 10 dagen om de limiet vast te leggen van de fysieke weerstand (wordt gedaan op de heetste dagen in de zomer)
Shoken gashira uchi otoshi Juytte)	= neerwaartse (vallende) slag met middelknokkelvuist (beweging uit kata
Shomen ni rei	= groet aan de grootmeester
Shorei	= oude benaming voor het Naha Te
Shorin	= oude benaming voor het Shuri Te
Shotei	= muishand (wordt ook teisho genoemd)
Shotei uchi	= slag met de muishand
Shuri Te	= oude Karate strekking
Shuto	= meshand
Shuto harai uke	= afweer met meshand
Shuto uchi	= slag met meshand
Sohonbu	= Hoofddojo van een bepaalde stijl
Soke	= hoogste graad van leraar (stichter van een stijl)
Soke Sensei	= grootmeester
Sokon Matsumura	= de grondlegger van het Shuri Te
Sokudo	= snelheid
Sokuto	= snijkant voet
Sokutsu dachi	= achterwaartse stand
Soto uke	= afweer middenzone van buiten naar binnen
Sukui	= scheppende bewegingen
Sukui uke	= opscheppende afweer



T

Tai sabaki	= lichaamsverplaatsingen
Tasshi	= derde graad van onderrichter (leraar)
Tate	= verticaal
Tate shihon nukite	= verticale nukite
Tate tsuki	= voorwaartse stoot met rechtopstaande vuist
Te	= hand
Teisho	= muis van de hand (wordt ook shotei genoemd)
Teisho uchi	= slag met muis van de hand
Tetsui	= hamervuist (wordt ook kentsui genoemd)
Tetsui uchi	= slag met hamervuist
Tobi	= springen
Tobi geri	= springende trap
Tokui Kata	= vrije of favoriete Kata
Tomari Te	= oude Karate strekking
Tsukiage	= korte stijgende stoot (wordt ook ura tsuki genoemd)
Tsuki waza	= stoottechnieken
Tsumasaki	= tenen
Tsuru ashi dachi	= stand op één been (wordt ook sagi ashi dachi genoemd)
Tsuri age kake te	= opgaande kake te

U

Uchi	= slag
Uchi hachi dachi	= stand – voeten op schouderbreedte en 45° naar binnen
Uchi uke genoemd)	= afweer op middenzone van binnen naar buiten (wordt ook yoko uke genoemd)
Uchi waza	= slagtechnieken
Ude	= voorarm
Uke kihon")	= afweer (lett. vertaling = ontvangen) of verdediger (zie: "Aite o totte no kihan")
Ukemi waza	= valtechnieken
Ura mawashi geri	= cirkelvormige trap buitenwaarts
Ura tsuki	= korte stijgende stoot (wordt ook tsukiage genoemd)



Uraken	= rug van de vuist
Ura uchi	= slag met de rug van de vuist (wordt ook uraken uchi genoemd)
Ushiro	= achterwaarts
Ushiro geri	= achterwaartse trap

Y

Yama tsuki	= dubbele stoot (= tsukiage chudan + gyaku tsuki jodan)
Yamé	= stop
Yoi	= houdt u klaar.
Yoko	= zijwaarts
Yoko empi uchi	= zijwaartse elleboog stoot
Yoko geri	= zijwaartse trap
Yoko tobi geri	= zijwaartse springende trap
Yoko uke genoemd)	= afweer op middenzone van binnen naar buiten (wordt ook uchi uke genoemd)
Yori ashi	= schuifpas

Z

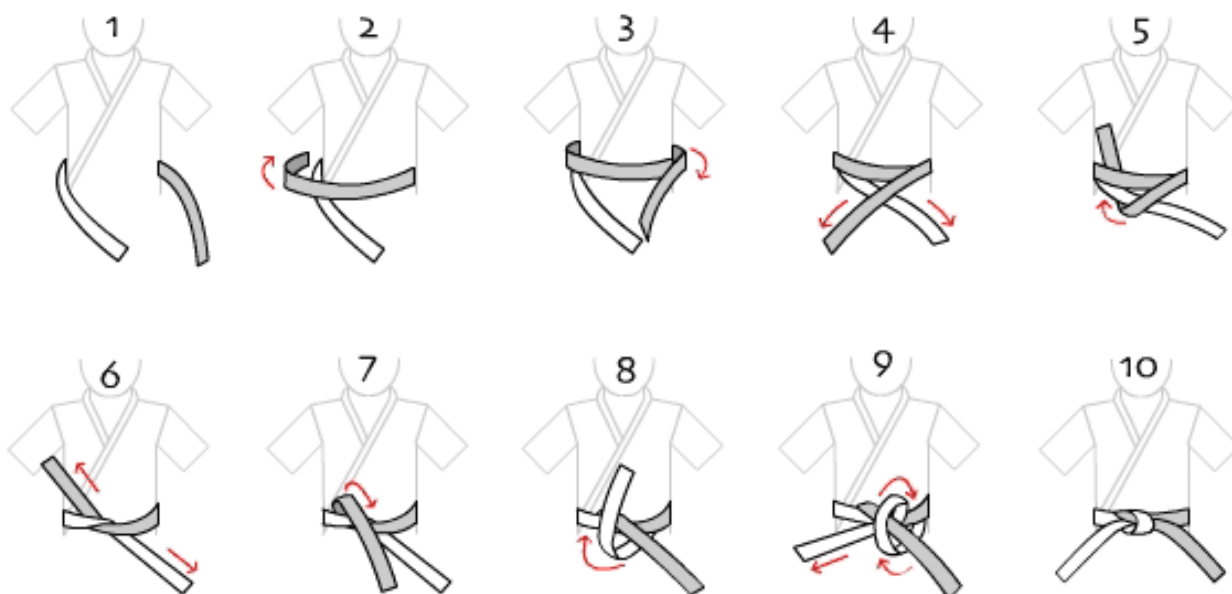
Zanshin	= het behouden van uw concentratie na het uitvoeren van een techniek
Zenkutsu dachi	= stand – voorwaartse stand voor Kihon (zie ook zenkutsu dachi)

Deze woordenlijst is helemaal niet compleet, ze bevat de meest elementaire begrippen die een karateka moet bezitten. Het is aan jou om naast deze woordenlijst een persoonlijke woordenlijst aan te leggen met begrippen die hier niet in voorkomen!



ILLUSTRATIES

HET KNOPEN VAN DE GORDEL



HET MAKEN VAN EEN VUIST



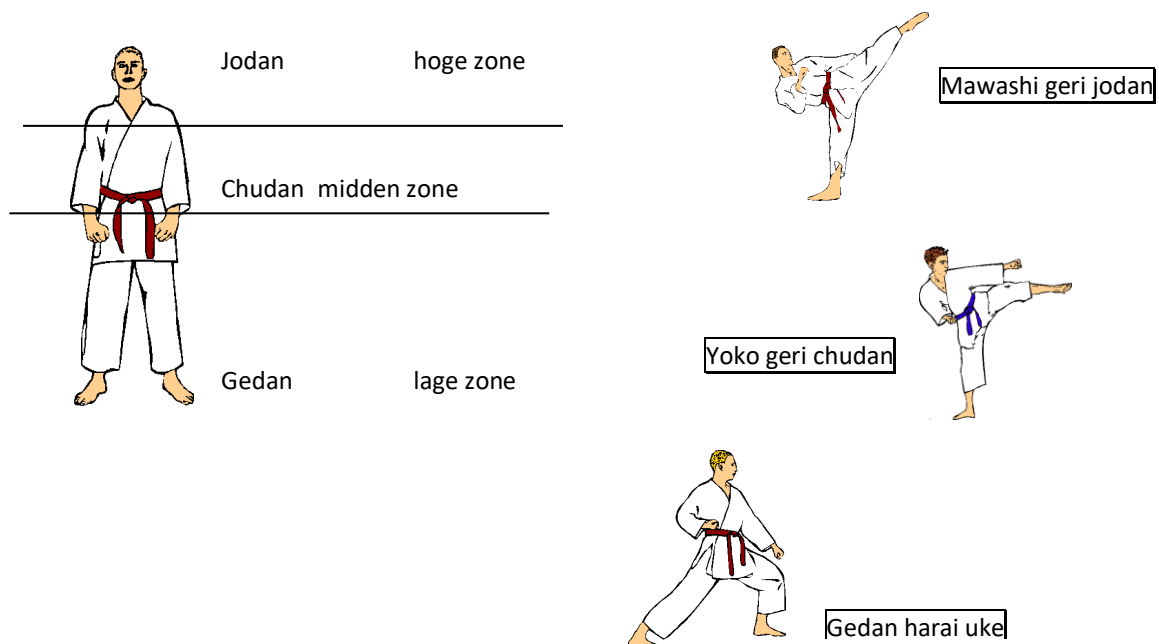
44

TELLEN IN HET JAPANS

Een	Ichi	一		Zes	Rokù	六
Twee	Ni	二		Zeven	Shichi	七
Drie	San	三		Acht	Hachi	八
Vier	Shi	四		Negen	Ku	九
Vijf	Go	五		Tien	Ju	十



DE VERSCHILLENDE ZONES...



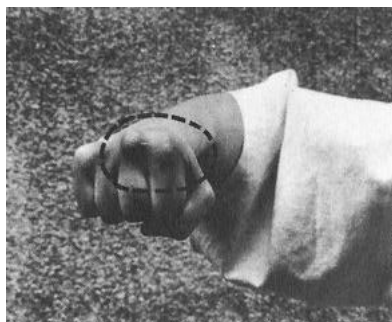
Groeten



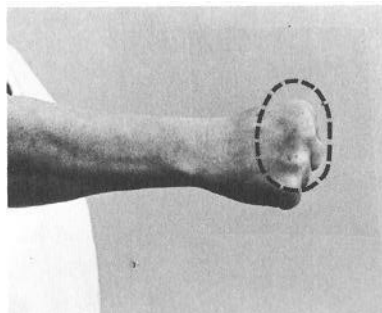
Begin van de les: **oous onegai shimasu**

Einde van de les: **oous arigato gozaimashita**

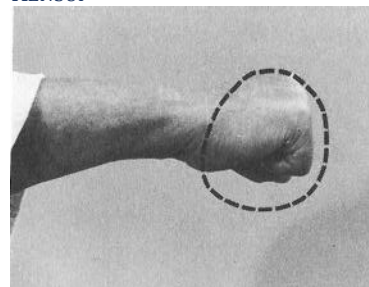
SEIKEN



URAKEN



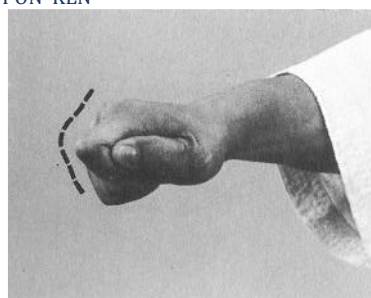
KENSUI



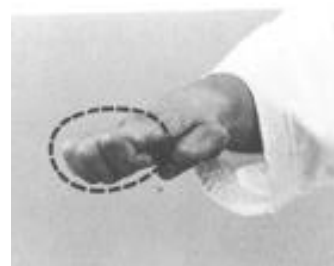
NAKKADAKA IPPON KEN



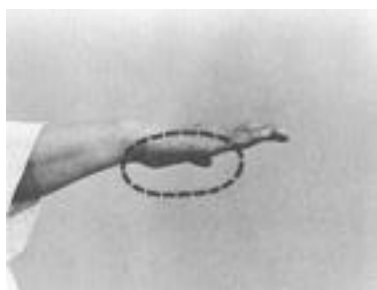
IPPON-KEN



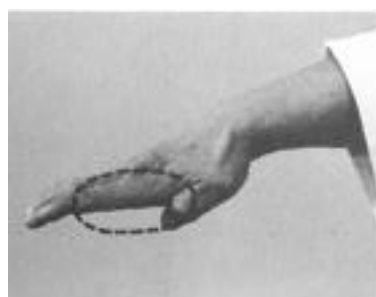
HIRAKEN



SHUTO



HAITO



HAISHU



46

SHOTEI



NUKITÉ



NIHON NUKITE



KOKEN



WASHIDE



KUMADE



SEIRYUTO



EMPI



DELEN VAN DE VOET EN HET BEEN

47

KOSHI



TSUMASAKI



SOKUTO



KAKATO



HAISOKU



HIZA



STANDEN (DACHI-WAZA)

HEISOKU DACHI



MUSUBI DACHI



HEIKO DACHI



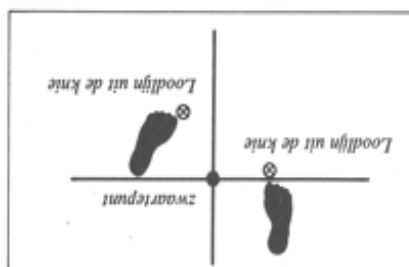
UCHI HACHI DACHI



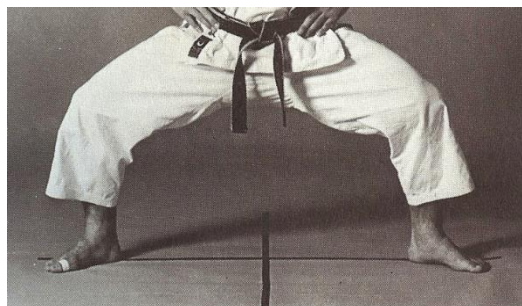
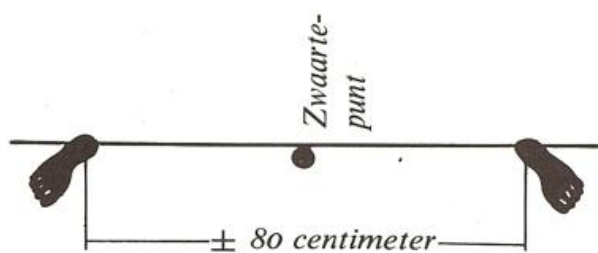
HACHI DACHI



SANCHIN DACHI



SHIKO DACHI



CHUDAN JUN TSUKI



GYAKU CHUDAN JUN TSUKI



TATE TSUKI

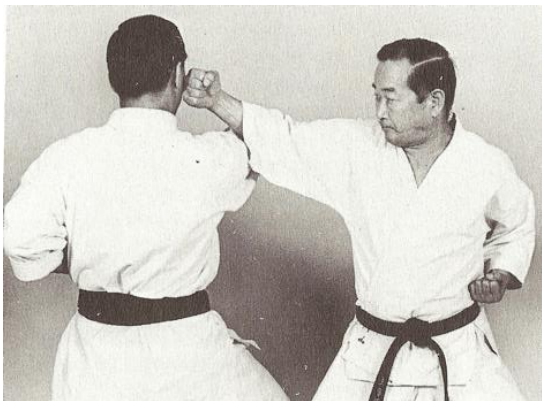


MAWASHI TSUKI

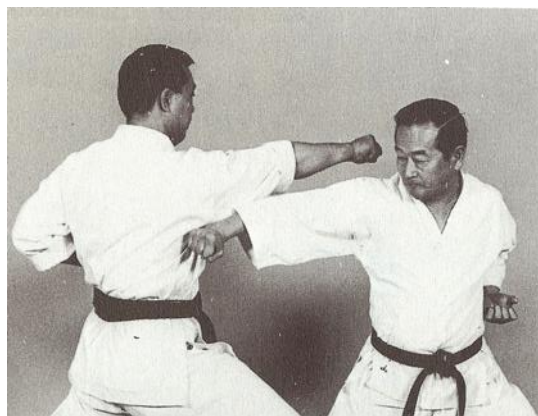


SLAGTECHNIEKEN (UCHI-WAZA)

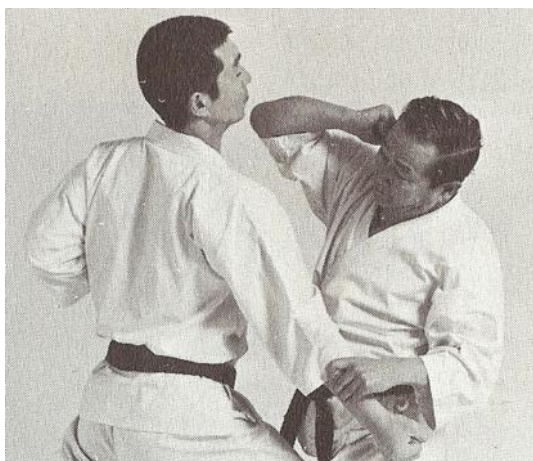
URA UCHI



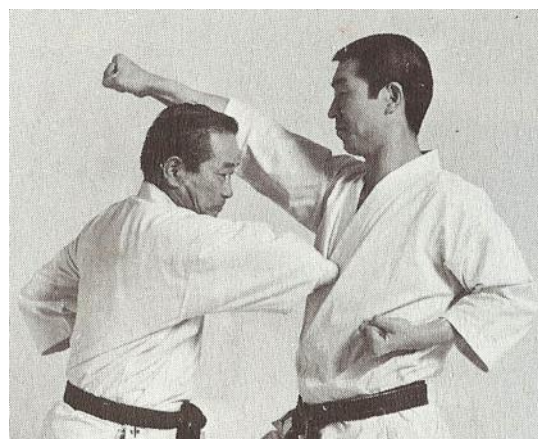
KENSUI UCHI



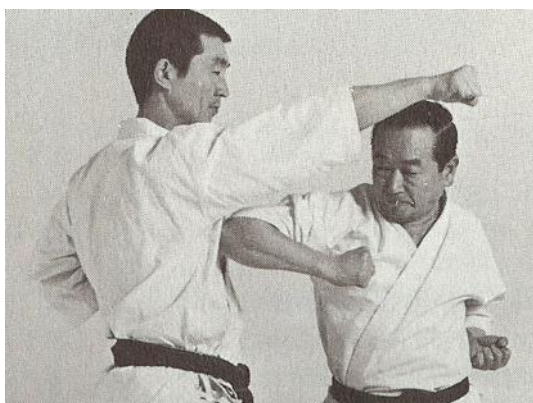
TATE EMPI UCHI



MAE EMPI UCHI



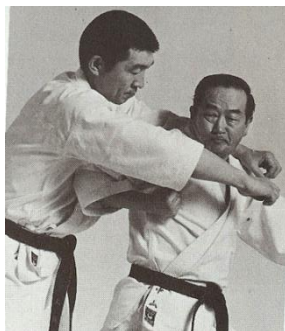
YOKO EMPI UCHI



MAWASHI EMPI UCHI



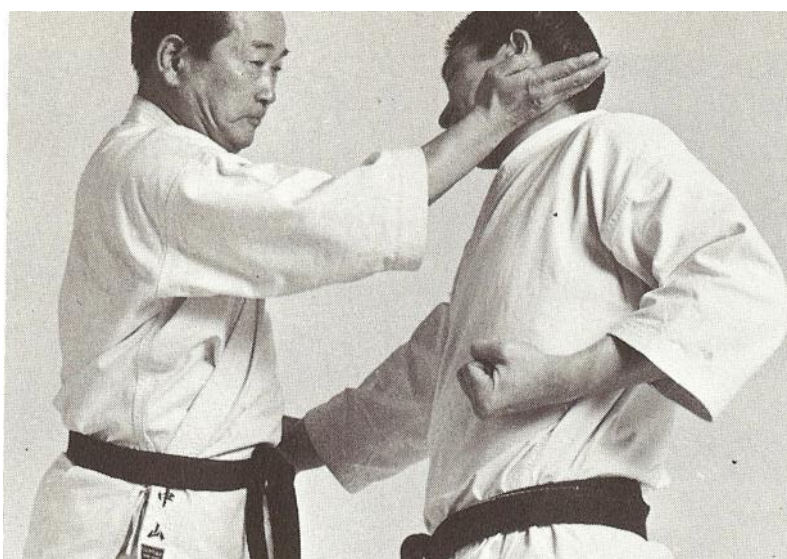
USHIRO EMPI UCHI



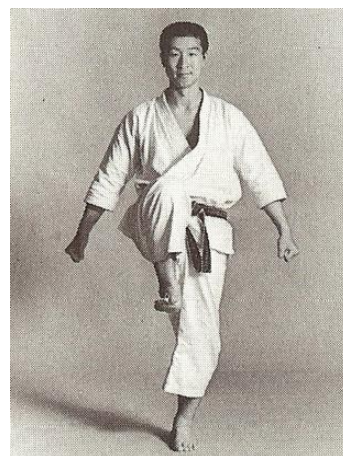
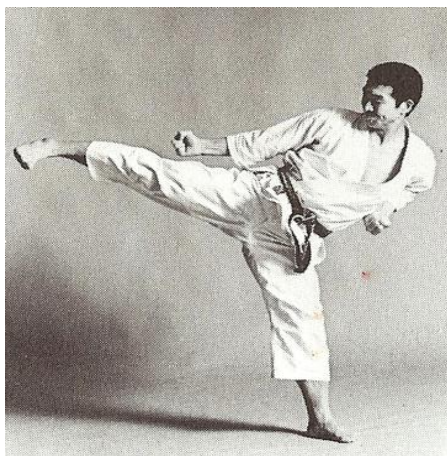
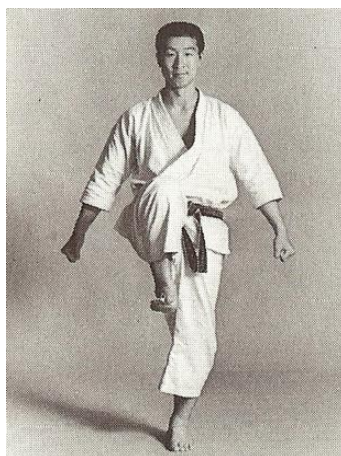
OTOSHI EMPI UCHI



YOKO SHUTO UCHI



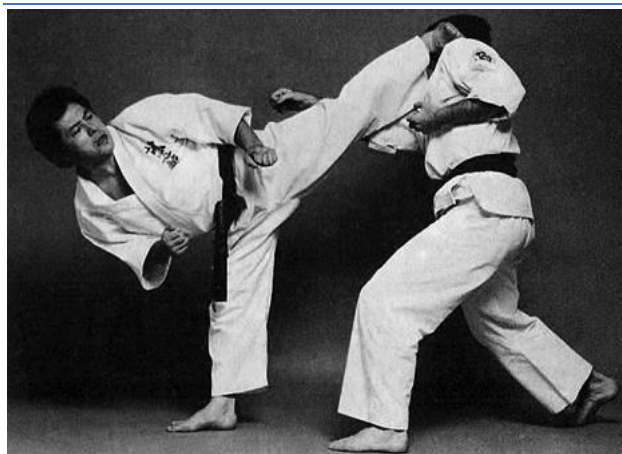
YOKO GERI



MAWASHI GERI



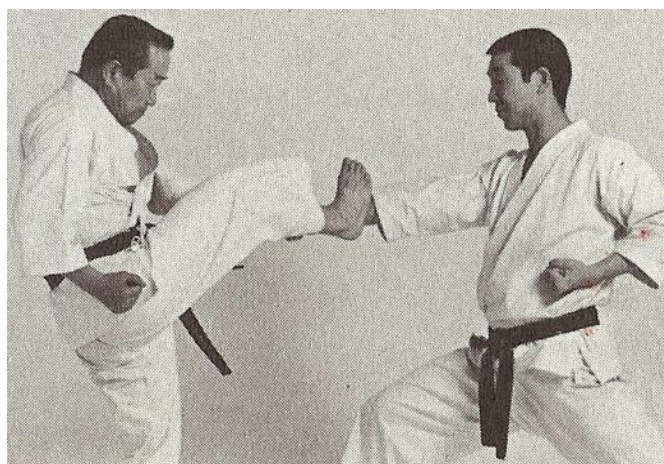
URA MAWASHI GERI



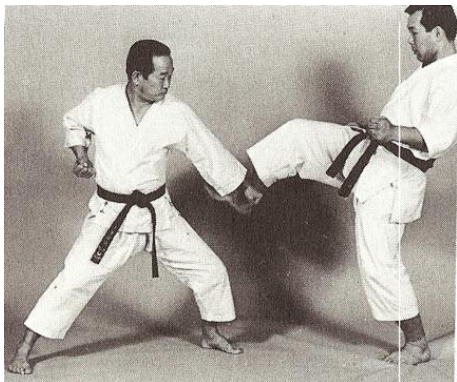
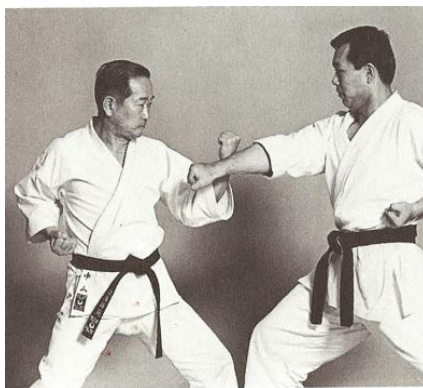
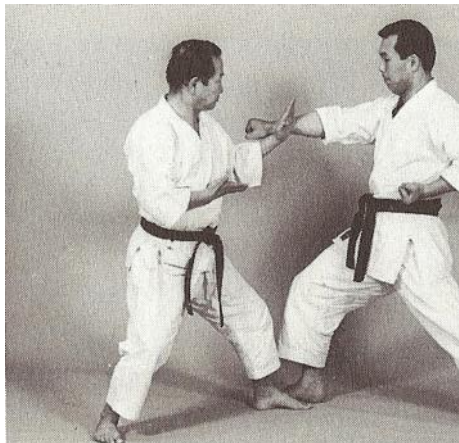
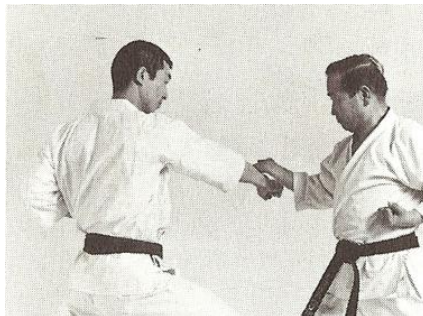
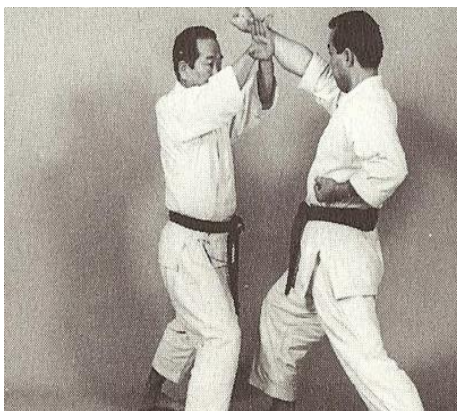
USHIRO GERI



MIKAZUKI GERI



AFWEERTECHNIEKEN (UKE-WAZA)

JODAN AGE UKE	GEDAN HARAI UKE	CHUDAN SOTO UKE
		
CHUDAN SHUTO HARAI UKE	CHUDAN YOKO UKE	TEKUBI UKE
		
	KOSA UKE	
		



PRIVACYVERKLARING KENSHIKAN LOCHRISTI VZW

Kenshikan Lochristi vzw hecht veel waarde aan je privacy en de bescherming van je persoonsgegevens. In deze privacyverklaring willen we heldere en transparante informatie geven over hoe wij omgaan met persoonsgegevens. Wij doen er alles aan om je privacy te waarborgen en gaan daarom zorgvuldig om met persoonsgegevens. Kenshikan Lochristi houdt zich in alle gevallen aan de toepasselijke wet- en regelgeving, waaronder de Algemene Verordening Gegevensbescherming (ook gekend als GDPR, Verordening EU 2016/679). Dit brengt met zich mee dat wij in ieder geval:

Als Kenshikan Lochristi vzw zijn wij verantwoordelijk voor de verwerking van je persoonsgegevens. Als je na het doornemen van onze privacyverklaring, of in algemenere zin, vragen hebt hierover of contact met ons wenst op te nemen kan dit via onderstaande contactgegevens:

Voor meer info ga naar <https://www.kusanohashitoryu.be/lochristi/contact>

VERZEKERINGEN

Voor meer info over onze verzekering; <https://karatevlaanderen.be/voor-leden/mijn-verzekering>



AANGIFTEFORMULIER lichamelijke ongevallen

Onlineversie: <https://karatevlaanderen.be/voor-leden/mijn-verzekering>

Wat moet je doen?

- Download onderstaand aangifteformulier sportongeval en geneeskundig getuigschrift .
- Aangifteformulier sportongeval en geneeskundig getuigschrift volledig ingevuld terugbezorgen aan Karate Vlaanderen via team@karatevlaanderen.be
- Zij bezorgen de ingevulde aangifteformulier sportongeval en geneeskundig getuigschrift aan de verzekering.
- De verzekering neemt hierna contact op met het slachtoffer voor de verdere afhandeling van het dossier.



onderstaand aangifteformulier sportongeval en geneeskundig getuigschrift

