



IBF all style – Nederland

Kyokushinkai Karate

TECHNISCHE EXAMENEISEN SHODAN (1^{ste} DAN)

I : Kihon
III: Kata
V: Zelfverdediging

II : Kihon ido
IV: Kumite
VI: Jiyu kumite

Kihon en kihon ido

Dachi-waza

Fudo-Dachi
Heiko-Dachi
Heisoku-Dachi
Musubi-Dachi
Zenkutsu-Dachi
Kokutsu-Dachi
Neko-Ashi-Dachi
Kiba-Dachi
Shiko-Dachi
Uchi-Ashi-ji-Dachi
Sanshin-Dachi
Tsuru-Ashi-Dachi
Kake-Dachi
Hanmi-Dachi
Mami- Dachi
Hangetsu-Dachi

Tsuki/Uchi-waza

Oi-Tsuki
Gyaku-Tsuki
Tate-Tsuki
Ura-Tsuki
Mawashi-Tsuki
Uraken-Shomen-Uchi
Uraken-Hizo-Uchi
Uraken-Saye-Uchi
Shuto-Ganmen-Uchi
Tettsui-Ganmen-Uchi
Tettsui-Oroshi-Uchi
Hiji-Ago-Uchi
Hiji-Ate-Jodan/Chudan
Hiji-Oroshi-Uchi

Uke-waza

Uchi-Uke
Soto-Uke
Jodan-Uke (Age-Uke)
Gedan-Barai
Shuto-Uke
Mawashi-Uke
Shuto-Mawashi-Uke
Juji-Uke
Kakiwake-Uke
Haito uchi / uke
Koken uke
Haishu uke

Geri-Waza

Mae-Geri
Yoko-Geri
Mawashi-Geri
Kakato-Geri
Ura-Mawashi-Geri
Ushiro-Mawashi-Geri
Kansetsu-Geri
Gedan-Mawashi-Geri (lowKick)
Hiza-Geri-Jodan/Chudan
Soto-Hiza-Geri
Mawashi-Hiza-Geri
Ashi-Barai
Tobi geri
Mika zuki geri

VERVOLG 1^e DAN KARATE

KATA en BUNKAI

Elke examenkandidaat moet kunnen tonen vijf (5) basis KATA en alle SHITEI-KATA EN TOKUI-KATA. De examencommissie kan voorafgaande aan het examen een keuze van drie (3) uit de vijf basis KATA geven. Elke examenkandidaat dient verder een (1) voorgeschreven KATA en twee (2) keuze KATA te laten zien (voor zover dit van toepassing kan zijn):

KATA :

Shitei-Kata: Pinan: 1 tot en met 5

Tokui-Kata: Tsuki No en Gekesai Dai Ichi

Kennis van de BUNKAI van de getoonde KATA is essentieel. De kandidaat moet kunnen demonstreren dat hij de essentie van het getoonde KATA begrijpt en dient rekening te houden met vragen van de Examencommissie ten aanzien van de BUNKAI van één van de getoonde TOKUI-KATA. Dit mag ook een hogere of PINAN KATA zijn.

Ook kan een kandidaat als EIGEN INBRENG een KATA tonen met (delen van de) BUNKAI met de hulp van maximaal twee partners.

Renraku-Waza: 1 tot en met 3

3 driedelige (eigen) combinaties kunnen uitvoeren, zowel rechts, als links.

Kyokushinkai Kumite

kumite 1 t/m 3

Sanbon Kumite

Zelfverdediging (tegen 2 tegenstander)

Ippon Kumite

Jiyu kumite

De kandidaat toont voldoende vaardigheid, comfort de norm zoals gesteld door de Dan-Graden commissie van de IBF All Style Nederland.

6 x 2 minuten tegen 1 tegenstander

De kandidaat moet aan de volgende eisen voldoen (geldt voor alle onderdelen).

•Inzet	Correcte ademhaling	Actie/Reactie
•Inzicht	Spanning/Ontspanning	Effectiviteit
•Uithoudingsvermogen	Houding	Eerbied en Respect
•Doorzettingsvermogen	Coördinatie	Begrip van de "Do
•Incasseringsvermogen	Balans	étiquette en termen
•Kime	Beweging	
•Hara	Controle	

Toelatingseisen

Minimaal 2 jaar lid van I.B.F. Minimal 1½ jaar in het bezit zijn van 1^e kyu.

Minimaal 15 jaar leeftijd. Minimaal 3 keer deelnam IBF centrale training

SHU-SHIN /SHINPAN

Iedereen is Verplicht een scheidsrechter opleiding te volgen.

IBF all style – Nederland

Kyokushinkai Karate

TECHNISCHE EXAMENEISEN NIDAN (2^{de} DAN)

I:	Kihon	II:	Kihon ido
III:	Kata	IV:	Kumite
V:	Zelfverdediging	VI:	Jiyu kumite

De kandidaat moet de 1^{ste} Dan (Shodan) eisen volledig beheersen.
Bij alle onderdelen kan gevraagd worden uit de exameneisen van de 1^{ste} Dan.

1. KIHON Zie eisen 1^e Dan.

Aanvullende Kihon: minimaal 5 technieken naar eigen keuze.

Kihon en kihon ido

Uke-Waza

Kake-Uke
Koken-Uke
Harai-Uke
Sukui-Uke
Shotei-Uke

Tsuki/Uchi-Waza

Morote-Tsuki
Nukite-Tsuki
Yama-Tsuki
Haito-Uchi
Shotei-Uchi

Geri-Waza

Ushiro-Geri
Nidan-Geri
Mae-Tobi-Geri
Yoko-Tobi-Geri
Ushiro-Yoko-Tobi-Geri
Mikazuki-Geri
Mae-Geri-Keage

KATA: Alle exameneisen van 1^e Dan

Aanvullende kata : Sanchin, Saifa, Gekesai sho kata

Kennis van de BUNKAI van de getoonde KATA is essentieel. De kandidaat moet kunnen demonstreren dat hij de essentie van het getoonde KATA begrijpt en dient rekening te houden met vragen van de Examencommissie ten aanzien van de BUNKAI van één van de getoonde TOKUI-KATA.

Kumite: Alle exameneisen van 1^e Dan

Aanvullende 4^e en 5^e kumite

Renraku-Waza: 1 tot en met 5

De kandidaat dient renraku-waza en meedelige (eigen) combinatie zowel Links, als rechts te kunnen uitvoeren.

VERVOLG 2^e DAN KARATE

Jiyu Kumite:

De kandidaat toont voldoende vaardigheid, comfort de norm zoals gesteld door de Dan-Graden commissie van de IBF All Style Nederland.

Minimaal 3 en maximaal 6 partijen van 2 minuten met medekandidaten.

2 partijen van 2 minuten tegen twee aanvallers met medekandidaten of andere sparring partners.

Zelfverdediging (tegen 2 tegenstander)

Eventueel:

van de oorsprong/stijl Kyokushinkai Karate-Do.

Uitleg

Theorie:

De Japanse benamingen van alle standen en technieken kennen geven.

De kandidaat moet aan de volgende eisen voldoen(geld voor alle onderdelen).

- Inzet
- Inzicht
- Uithoudingsvermogen
- Doorzettingsvermogen
- Incasseringsvermogen
- Kime
- Hara
- Correcte ademhaling
- Spanning/Ontspanning
- Houding
- Coördinatie
- Balans
- Beweging
- Controle
- Actie/Reactie
- Effectiviteit
- Kokoro
- Eerbied en Respect
- Begrip van de “Do”;blijk geven van voldoende kennis betreffende de Budo/Dojo étiquette en termen
- Voldoende begrip tonen van de uitgevoerde technieken

Toelatingseisen

Minimale 2 jaar in het bezit zijn van 1^e Dan

Minimale 3 keer hebben deelgenomen aan IBF centrale training.

De IBF dan-examencommissie beoordeelt of kandidaat tot dan-examen wordt toegelaten.

SHU-SHIN /SHINPAN

Iedereen is Verplicht een scheidsrechter opleiding te volgen.

IBF all style – Nederland

Kyokushinkai Karate

TECHNISCHE EXAMENEISEN SANDAN (3^{de} DAN)

**De kandidaat moet de 1^{ste} en 2^{de} Dan (Shodan/Nidan) eisen volledig beheersen.
Bij alle onderdelen kan gevraagd worden uit de exameneisen van de 1^{ste} en 2^{de} Dan.**

I	:Kihon	II	: Kihon ido
III	:Kata	IV	:Kumite
V:	Zelfverdediging	VI	: Jiyu kumite

KIHON :

De kihon-technieken worden op commando van examencommissie in principe 4 maal uitgevoerd in de stand, die wordt opgedragen door de examencommissie.

KATA: Alle exameneisen van 1^e en 2^e Dan

Aanvullende: kata , Tensho, Seinshin, Yantsu kata

Kennis van de BUNKAI van de getoonde KATA is essentieel. De kandidaat moet kunnen demonstreren dat hij de essentie van het getoonde KATA begrijpt en dient rekening te houden met vragen van de Examencommissie ten aanzien van de BUNKAI van één van de getoonde TOKUI-KATA.

Kumite: Alle exameneisen van 1^e en 2^e Dan

Aanvullende : 7^e en 8^e kumite

Renraku-Waza: Alle exameneisen van 1^e en 2^e Dan

Aanvullende : 6^e en 7^e Renraku-waza

De kandidaat dient renraku-waza en meedelige (eigen) combinatie zowel Links, als rechts te kunnen uitvoeren.

VERVOLG 3^e DAN KARATE

Jiyu Kumite:

De kandidaat toont voldoende vaardigheid, comfort de norm zoals gesteld door de Dan-Graden commissie van de IBF All Style Nederland.

Alle exameneisen van 1^e en 2^e Dan

Aanvullenden eisen : Jiyu kumite tegen 3 aanvallers

Zelfverdediging (tegen 2 tegenstander)

Het tonen van 5 vormen van verdediging d.m.v. karate tegen :mesaanval, Stokaanval, en vastgrijpen voor achter.

Theorie:

De Japanse benamingen van alle standen en technieken kennen geven.

De kandidaat moet aan de volgende eisen voldoen(geld voor alle onderdelen).

- | | |
|---|--------------|
| •Inzet | •Coördinatie |
| •Inzicht | •Balans |
| •Uithoudingsvermogen | •Houding |
| •Doorzettingsvermogen | •Beweging |
| •Incasseringsvermogen | •Kime |
| •Correcte ademhaling | •Hara |
| •Actie/Reactie | •Controle |
| •Spanning/Ontspanning | |
| •Effectiviteit | |
| •Kokoro | |
| •Eerbied en Respect | |
| •Begrip van de “Do”;blijk geven van voldoende kennis betreffende de Budo/Dojo | |
| • étiquette en termen | |
| •Voldoende begrip tonen van de uitgevoerde technieken | |

Toelatingseisen

Minimale 3 jaar in het bezit zijn van 2^e Dan

Minimale 4 keer hebben deelgenomen aan IBF centrale training.

De IBF dan-examencommissie beoordeelt of kandidaat tot dan-examen wordt toegelaten.

SHU-SHIN /SHINPAN

Iedereen is Verplicht een scheidsrechter opleiding te volgen.

IBF all style – Nederland

Kyokushinkai Karate

TECHNISCHE EXAMENEISEN YONDAN (4^{de} DAN)

I	:Kihon	II	: Kihon ido
III	:Kata	IV	:Kumite
V	:Zelfverdediging	VI	: Jiyu kumite

De kandidaat moet de 1^{ste}, 2^{de} en 3^{de} Dan (Shodan/Nidan/Sandan) eisen volledig beheersen. Bij alle onderdelen kan gevraagd worden uit de exameneisen van de 1^{ste}, 2^{de} en 3^{de} Dan.

Kihon en kihon ido:

De kandidaat demonstreert een 4-tal techniekseries samengesteld naar eigen keuze en bestaande uit minimaal 4 en maximaal 8 technieken, inhoudende Uke, Tsuki/Uchi en Geri.

KATA: Alle exameneisen van 1^e 2^e en 3^e Dan

Aanvullende : Kanku, Goyu shi ho, (Sushi)

Kennis van de BUNKAI van de getoonde KATA is essentieel. De kandidaat moet kunnen demonstreren dat hij de essentie van het getoonde KATA begrijpt en dient rekening te houden met vragen van de Examencommissie ten aanzien van de BUNKAI van één van de getoonde TOKUI-KATA.

Kumite: Alle exameneisen van 1^e 2^e en 3^e Dan

Aanvullende : 9^e en 10^e kumite

Zelfverdediging: (tegen 2 tegenstander)

Verdediging tegen 5 mesaanvallen .
Verdediging tegen 5 aanvallen met kort en /of lang stok .
Verdediging tegen 5 aanvallen door vastgrijpen.

VERVOLG 4^e DAN KARATE

Jiyu Kumite:

De kandidaat toont voldoende vaardigheid, comfort de norm zoals gesteld door de Dan-Graden commissie van de IBF All Style Nederland.

8x 2 minuten tegen 1 tegenstander
3 x 2 minuten tegen 2 tegenstanders
2 x 2 minuten tegen 3 tegenstanders
1 x 2 minuten tegen 4 tegenstanders

Theorie:

De Japanse benamingen van alle standen en technieken kennen geven.

De kandidaat moet aan de volgende eisen voldoen(geld voor alle onderdelen).

- Inzet
- Inzicht
- Uithoudingsvermogen
- Doorzettingsvermogen
- Incasseringsvermogen
- Kime
- Hara
- Correcte ademhaling
- Spanning/Ontspanning
- Houding
- Coördinatie
- Balans
- Beweging
- Controle
- Actie/Reactie
- Effectiviteit
- Kokoro
- Eerbied en Respect
- Begrip van de “Do”;blijk geven van voldoende kennis betreffende de Budo/Dojo étiquette en termen
- Voldoende begrip tonen van de uitgevoerde technieken

Toelatingseisen

Minimale 4 jaar in het bezit zijn van 3^e Dan

Minimale 5 keer hebben deelgenomen aan IBF centrale training.

De IBF dan-examencommissie beoordeelt of kandidaat tot dan-examen wordt toegelaten.

SHU-SHIN /SHINPAN

Iedereen is Verplicht een scheidsrechter opleiding te volgen.

IBF all style – Nederland

Kyokushinkai Karate

TECHNISCHE EXAMENEISEN GODAN (5^{de} DAN)

I	:Kihon
II	:Kihon ido
III	:Kata
IV	:Kumite
V	:Zelfverdediging
VI	:Jiyu kumite
VIII	:Kobudo kata of en style vreemde kata

De kandidaat moet de 1^{ste} , 2^{de} , 3^{de} en 4^{de} Dan (Shodan/Nidan/Sandan/Yondan) eisen volledig beheersen.

Bij alle onderdelen kan gevraagd worden uit de exameneisen van de 1^{ste} , 2^{de} , 3^{de} en 4^{de} Dan.

Aanvullende : Hachi Dan Kin, Seipai en Gayru

Kennis van de BUNKAI van de getoonde KATA is essentieel. De kandidaat moet kunnen demonstreren dat hij de essentie van het getoonde KATA begrijpt en dient rekening te houden met vragen van de Examencommissie ten aanzien van de BUNKAI van één van de getoonde TOKUI-KATA.

Eventueel kan de examencommissie vragen:
Pinan Ura 1 t/m 5

IBF All Style Nederland toelatingscriteria tot het 5^{de} Dan examen Kyokushinkai Karate-Do.

- 1: In het bezit zijn van een IBF All Style Nederland (A) lerarendiploma.
- 2: In het bezit zijn van een geldige IBF All Style Nederland (A) scheidsrechterlicentie.
- 3: Verdiensten hebben op All Style technische gebied, zoals B.V. Bondscoach activiteiten, internationale scheidsrechter E.D.
- 4: Verdiensten hebben op gebied van bondsbelangen/activiteiten, ontwikkelingen van het All Style/Budo binnen de IBF All Style Nederland.
- 5: In het bezit zijn van tenminste de 1^{ste} Dangraad in een andere erkende Budodiscipline.

De kandidaat moet tenminste voldoen aan drie van de bovenstaande toelatingscriteria.

De kandidaat stelt een pakket samen bestaande uit de bovengenoemde onderdelen, welke hij/zij demonstreert op het examen.

Het pakket moet een opbouw qua moeilijkheidsgraad hebben betreffende de gedemonstreerde technieken en moet minimaal 10 minuten per onderdeel in beslag nemen.

VERVOLG 5^e DAN KARATE

De kandidaat stelt een pakket samen bestaande uit de bovengenoemde onderdelen, welke hij/zij demonstreert op het examen.

Het pakket moet een opbouw qua moeilijkheidsgraad hebben betreffende de gedemonstreerde technieken en moet minimaal 10 minuten per onderdeel in beslag nemen.

Het pakket moet de examenonderdelen Kihon Ido, Kumite, Tameshi-Wari en zelfverdediging tegen minimaal 6 mes en stokaanvallen bevatten.

Kihon Ido:

De kandidaat demonstreert een 4-tal techniekseries naar eigen keuze, bestaande uit minimaal 4 en maximaal 10 technieken, inhoudende.

De onderdeel Kata en Kobudo of Style vreemde Kata worden na het zelf samengestelde pakket geëxamineerd.

De kandidaat moet blijk geven van een grote persoonlijke spirit(Kokoro) en etiquette betreffende het Budo en een (verklarende) uitleg geven over de “Do” en het ontstaan en ontwikkeling van de vechtsport/kunst die de kandidaat beoefend.

Toelatingseisen

Minimale 5 jaar in het bezit zijn van 4^e Dan

Minimale 6 keer hebben deelgenomen aan IBF centrale training.

De IBF dan-examencommissie beoordeelt of kandidaat tot dan-examen wordt toegelaten.

SHU-SHIN /SHINPAN

Iedereen is Verplicht een scheidsrechter opleiding te volgen.