

Dojo Danketsu Bandexameneisen



Dojo Danketsu
Duikerlaan 404, 2903 XL Capelle aan den IJssel
E-mail: info@danketsu.nl

Telefoon: 06-13348051
Internet: www.danketsu.nl
Instagram: [dojo.danketsu](https://www.instagram.com/dojo.danketsu)

Inhoudsopgave

Algemeen	3
Kihon	4
Kihon no kata	6
Renraku waza	7
Ippon kumite	8
Kyokushinkai kumite	10
Kata	11
Kumite	12

Algemeen

Reglement

Deelname enkel op uitnodiging van de sensei.

Deelname enkel na betaling van het bandexamen.

Kleding

Karatepak, band & vuistjes verplicht.

Scheenbeschermers aanbevolen.

Bitje optioneel.

Kihon

Standen (Dachi)							
	7	6	5	4	3	2	1
Heisoku dachi	X	X	X	X	X	X	X
Heiko dachi	X	X	X	X	X	X	X
Fudo dachi	X	X	X	X	X	X	X
Sanchin dachi	X	X	X	X	X	X	X
Zenkutsu dachi	X	X	X	X	X	X	X
Kokutsu dachi	X	X	X	X	X	X	X
Kiba dachi	X	X	X	X	X	X	X
Musubi dachi			X	X	X	X	X
Tsuri ashi dachi			X	X	X	X	X
Kake dachi			X	X	X	X	X
Neko ashi dachi			X	X	X	X	X
Shiko dachi			X	X	X	X	X

Vuisttechnieken (Seiken)							
	7	6	5	4	3	2	1
Seiken jodan tsuki	X	X	X	X	X	X	X
Seiken chudan tsuki	X	X	X	X	X	X	X
Seiken gedan tsuki	X	X	X	X	X	X	X
Seiken sanbon tsuki	X	X	X	X	X	X	X
Seiken ago uchi	X	X	X	X	X	X	X
Seiken mawashi tsuki			X	X	X	X	X
Seiken shita tsuki			X	X	X	X	X

Zweepslagen (Uraken)							
	7	6	5	4	3	2	1
Uraken ganmen uchi		X	X	X	X	X	X
Uraken yoko uchi			X	X	X	X	X
Uraken hizo uchi			X	X	X	X	X

Weringen (Uke)							
	7	6	5	4	3	2	1
Seiken jodan uke	X	X	X	X	X	X	X
Seiken soto uke	X	X	X	X	X	X	X
Seiken uchi uke	X	X	X	X	X	X	X
Seiken gedan barai	X	X	X	X	X	X	X

Elleboogtechnieken (Hiji)							
	7	6	5	4	3	2	1
Hiji jodan ate		X	X	X	X	X	X
Hiji chudan ate		X	X	X	X	X	X
Hiji ago uchi			X	X	X	X	X
Hiji oroshi ate			X	X	X	X	X

Openhandtechnieken (Shuto)							
	7	6	5	4	3	2	1
Shuto uchi		X	X	X	X	X	X
Shuto nukite		X	X	X	X	X	X
Shuto ganmen uchi		X	X	X	X	X	X
Shuto mawashi uke		X	X	X	X	X	X
Shuto hizo uchi			X	X	X	X	X
Shuto sakotsu uchi			X	X	X	X	X
Shuto sakotsu uchi komi			X	X	X	X	X

Traptechnieken (Geri)							
	7	6	5	4	3	2	1
Mae geri	X	X	X	X	X	X	X
Gin geri	X	X	X	X	X	X	X
Mawashi geri	X	X	X	X	X	X	X
Yoko geri		X	X	X	X	X	X
Hiza geri			X	X	X	X	X
Ura mawashi geri				X	X	X	X
Ushiro geri					X	X	X
Kakato geri						X	X
Kansetsu geri						X	X

Kihon no kata

Alle technieken behorend bij de kyugraad vanuit kumite dachi.
Alle kihon no kata zowel voorwaarts als achterwaarts.

Zenkutsu dachi							
	7	6	5	4	3	2	1
Oi tsuki chudan	X	X	X	X	X	X	X
Oi tsuki jodan	X	X	X	X	X	X	X
Oi tsuki gedan	X	X	X	X	X	X	X
Seiken sanbon tsuki	X	X	X	X	X	X	X
Seiken jodan uke	X	X	X	X	X	X	X
Seiken uchi uke	X	X	X	X	X	X	X
Seiken soto uke	X	X	X	X	X	X	X
Seiken gedan barai	X	X	X	X	X	X	X
Seiken gyaku tsuki	X	X	X	X	X	X	X
Jodan uke & gyaku tsuki		X	X	X	X	X	X
Uchi uke & gyaku tsuki		X	X	X	X	X	X
Soto uke & gyaku tsuki		X	X	X	X	X	X
Gedan barai & gyaku tsuki		X	X	X	X	X	X
Mae geri & gyaku tsuki		X	X	X	X	X	X

Kokutsu dachi							
	7	6	5	4	3	2	1
Seiken uchi uke		X	X	X	X	X	X
Shuto uchi		X	X	X	X	X	X
Shuto mawashi uke		X	X	X	X	X	X
Mae geri & shuto uchi			X	X	X	X	X
Mae geri & shuto nukite			X	X	X	X	X
Mae geri & shuto mawashi uke			X	X	X	X	X

Kiba dachi							
	7	6	5	4	3	2	1
Seiken jun tsuki			X	X	X	X	X
Seiken gedan barai			X	X	X	X	X
Yoko geri (voorste been)			X	X	X	X	X
Yoko geri (achterste been)			X	X	X	X	X

Renraku waza

Aanvalscombinatie van minimaal 3, maximaal 5 technieken (eindigend met gyaku tsuki).

Renraku waza							
	7	6	5	4	3	2	1
1 serie			X	X	X	X	X
2 series				X	X	X	X

Renraku waza (danexamens)							
	7	6	5	4	3	2	1
Renraku waza 1						X	X
Renraku waza 2							X

Ippon kumite

Aanval							
	7	6	5	4	3	2	1
Chudan tsuki	X	X	X	X	X	X	X
Mae geri	X	X	X	X	X	X	X
Jodan tsuki		X	X	X	X	X	X
Mawashi geri		X	X	X	X	X	X
Gedan tsuki			X	X	X	X	X
Yoko geri			X	X	X	X	X
Ura mawashi geri				X	X	X	X

Aanval (danexamens)							
	7	6	5	4	3	2	1
Jodan tsuki (serie 1)					X	X	X
Chudan tsuki (serie 2)						X	X
Gedan tsuki (serie 3)							X

Kyokushinkai kumite

Kyokushinkai kumite (danexamens)							
	7	6	5	4	3	2	1
Kyokushinkai kumite 1						X	X
Kyokushinkai kumite 2							X

Kata

Kata							
	7	6	5	4	3	2	1
Taikyoko sono ichi (1)	X	X	X	X	X	X	X
Taikyoko sono ni (2)	X	X	X	X	X	X	X
Taikyoko sono san (3)		X	X	X	X	X	X
Pinan sono ichi (1)		X	X	X	X	X	X
Pinan sono ni (2)			X	X	X	X	X
Pinan sono san (3)			X	X	X	X	X
Pinan sono yon (4)				X	X	X	X
Pinan sono go (5)					X	X	X
Tsuki no kata						X	X
Seifa							X

Kumite

3 rondes per tegenstander

Ronde 1: Nummer 1 valt aan, nummer 2 verdedigt.

Ronde 2: Nummer 2 valt aan, nummer 1 verdedigt.

Ronde 3: Nummers 1 en 2 zowel aanvallen als verdedigen.

Richtlijnen

- Geen technieken toepassen die je niet beheerst
- Respect
- Sportief
- Gecontroleerd