

"Shotokan Karate-Do International Federation Belgium",

afgekort : "S.K.I.F.-B." of "S.K.I.F. Belgium"



EXAMENPROGRAMMA

9° KYU – WITTE GORDEL MET EEN ZWARTE STREEP

KIHON

Zenkutsu dachi gedan barai

Chudan jun zuki / oi zuki
Jodan jun zuki / oi zuki
Jodan age uke (vorderen en wijken)

Zenkutsu dachi gamae / morote gedan barai

Mae geri

KUMITE

Gohon kumite n° 1 jodan / hidari

KATA

Taikyoku shodan

Opmerking : Deze kata is geen officiële SKIF kata, op wedstrijden starten we vanaf Heian Shodan.

8° KYU – GELE GORDEL

KIHON

Zenkutsu dachi gedan barai

Chudan jun zuki / oi zuki
Chudan gyaku zuki
Jodan age uke (vorderen en wijken)
Chudan soto uke (vorderen en wijken)

Zenkutsu dachi gamae / morote gedan barai

Mae geri

Kiba dachi gamae / morote gedan barai

Yoko geri keage

KUMITE

Gohon kumite n° 1 jodan / hidari
Gohon kumite n° 2 chudan / hidari

KATA

Heian shodan

7^e KYU – ORANJE GORDEL

KIHON

Zenkutsu dachi gedan barai

Chudan jun zuki / oi zuki
Chudan gyaku zuki
Jodan age uke (vorderen en wijken)
Chudan soto uke (vorderen en wijken)
Chudan uchi uke (vorderen en wijken)

Kokutsu dachi gamae / shuto uke

Chudan shuto uke (vorderen en wijken)

Zenkutsu dachi gamae / morote gedan barai

Mae geri
Mawashi geri

Kiba dachi gamae / morote gedan barai

Yoko geri keage
Yoko geri kekomi

KUMITE

Sanbon kumite n° 1 hidari
Sanbon kumite n° 2 hidari

KATA

Heian nidan

6° KYU – GROENE GORDEL

KIHON

Zenkutsu dachi gedan barai

Chudan jun zuki / oi zuki
Chudan gyaku zuki
Jodan age uke – gyaku zuki (vorderen en wijken)
Chudan soto uke – gyaku zuki (vorderen en wijken)
Chudan uchi uke – gyaku zuki (vorderen en wijken)

Kokutsu dachi gamae / shuto uke

Chudan shuto uke (vorderen en wijken)

Zenkutsu dachi gamae / morote gedan barai

Mae geri
Mawashi geri

Kiba dachi gamae / morote gedan barai

Yoko geri keage
Yoko geri kekomi

KUMITE

Sanbon kumite n° 1 hidari / migi
Sanbon kumite n° 2 hidari / migi

KATA

Heian sandan

5° KYU – BLAUWE GORDEL

KIHON

Zenkutsu dachi gedan barai

Sanbon zuki / 1 jodan – 2 chudan
Jodan age uke – gyaku zuki (vorderen en wijken)
Chudan soto uke – gyaku zuki (vorderen en wijken)
Chudan uchi uke – gyaku zuki (vorderen en wijken)

Kokutsu dachi gamae / shuto uke

Chudan shuto uke / kokutsu dachi – gyaku gohon nukite / zenkutsu dachi

Zenkutsu dachi gamae / morote gedan barai

Mae geri
Ren geri / mae geri chudan – mae geri jodan
Mawashi geri

Kiba dachi gamae / morote gedan barai

Yoko geri keage
Yoko geri kekomi

KUMITE

Kihon ippon kumite

Jodan n° 1 – n° 2
Chudan n° 1 – n° 2
Mae geri n° 1 – n° 2

KATA

Heian yondan

4° KYU – PAARSE GORDEL

KIHON

Zenkutsu dachi gedan barai

Sanbon zuki / 1 jodan – 2 chudan

Gyaku sanbon zuki / chudan – jodan – chudan

Jodan age uke – gyaku zuki (vorderen en wijken)

Chudan soto uke zenkutsu dachi – yoko enpi – uraken uchi kiba dachi (vorderen en wijken)

Chudan uchi uke – kizami zuki jodan – gyaku zuki (vorderen en wijken)

Kokutsu dachi gamae / shuto uke

Chudan shuto uke / kokutsu dachi – gyaku gohon nukite / zenkutsu dachi

Zenkutsu dachi gamae / morote gedan barai

Mae geri

Ren geri / mae geri chudan – mae geri jodan

Mawashi geri

Kiba dachi gamae / morote gedan barai

Yoko geri keage

Yoko geri kekomi

KUMITE

Kihon ippon kumite

Jodan n° 3 – n° 4

Chudan n° 3 – n° 4

Mae geri n° 3 – n° 4

Yoko geri n° 1 – n° 2

Mawashi geri n° 1 – n° 2

KATA

Heian godan

3^e KYU – BRUINE GORDEL

KIHON

Zenkutsu dachi gedan barai

Sanbon zuki / 1 jodan – 2 chudan
Gyaku sanbon zuki / chudan – jodan – chudan
Jodan age uke – gyaku zuki (vorderen en wijken)
Chudan soto uke / zenkutsu dachi – yoko enpi – uraken uchi / kiba dachi – chudan
gyaku zuki / zenkutsu dachi (vorderen en wijken)
Chudan uchi uke – kizami zuki jodan – gyaku zuki (vorderen en wijken)

Kokutsu dachi gamae / shuto uke

Chudan shuto uke / kokutsu dachi – gyaku gohon nukite / zenkutsu dachi (vorderen en wijken)

Zenkutsu dachi gamae / morote gedan barai

Mae geri
Ren geri / mae geri chudan – mae geri jodan
Mawashi geri

Zenkutsu dachi gedan barai

Ushiro geri

Kiba dachi gamae / morote gedan barai

Yoko geri keage – yoko geri kekomi (met hetzelfde been)

KUMITE

Kihon ippon kumite shitei (opgelegd) / hidari – migi (links en rechts)

2 verdedigingen op Jodan
2 verdedigingen op Chudan
2 verdedigingen op Mae geri
1 verdediging op Yoko geri kekomi
1 verdediging op Mawashi geri

KATA

Tekki shodan
Bassai dai

2° KYU – BRUINE GORDEL MET 1 WITTE STREEP

KIHON

Zenkutsu dachi gedan barai

Mae geri – jun zuki – gedan barai
Gyaku zuki – mae geri – jun zuki – gedan barai
Mawashi geri – gyaku zuki

Zenkutsu dachi gamae / morote gedan barai

Mae geri – mawashi geri
Kizami yoko geri kekomi – ushiro geri

Kiba dachi gamae / morote gedan barai

Yoko geri keage – yoko geri kekomi (met hetzelfde been)

KUMITE

Jiyu ippon kumite

Jodan n° 1 – n° 2
Chudan n° 1 – n° 2
Mae geri n° 1 – n° 2
Yoko geri n° 1
Mawashi geri n° 1

KATA

Kanku dai

1^e KYU – BRUINE GORDEL MET TWEE WITTE STREPEN

KIHON

Zenkutsu dachi gedan barai

Sanbon zuki / 1 jodan – 2 chudan (vorderen)
Jodan age uke – gedan barai – gyaku zuki (wijken)
Gyaku sanbon zuki / chudan – jodan – chudan (vorderen)
Chudan soto uke / zenkutsu dachi – yoko enpi / kiba dachi – uraken uchi / zenkutsu
dachi – gyaku zuki / zenkutsu dachi (wijken)
Chudan uchi uke – jodan kizami zuki – mae geri – gyaku zuki (vorderen)

Kokutsu dachi gamae

Shuto uke – kizami geri – nukite (wijken)

Zenkutsu dachi gedan barai

Mae geri – mawashi geri – gyaku zuki – gedan barai
Mae geri – yoko geri kekomi – gyaku zuki – gedan barai

Kiba dachi

Yoko keage – yoko kekomi

Kime waza

Gyaku zuki

KUMITE

Jiyu ippon kumite sentei (vrije keuze) – enkel links kamae, en 2 verdedigingen vrij te kiezen uit de SKIF jiyu ippon kumite syllabus.

Jodan 2
Chudan 2
Mae geri 2
Yoko geri 2
Mawashi geri 2
Ushiro geri 2
Kizami zuki 2
Gyaku zuki 2

KATA

Enpi
Jion

SHODAN

KIHON

Zenkutsu dachi gedan barai

Sanbon zuki / 1 jodan – 2 chudan (vorderen)
Jodan age uke – gedan barai – gyaku zuki (wijken)
Gyaku sanbon zuki / chudan – jodan – chudan (vorderen)
Chudan soto uke / zenkutsu dachi – yoko enpi / kiba dachi – uraken uchi / zenkutsu
dachi – gyaku zuki / zenkutsu dachi (wijken)
Chudan uchi uke – jodan kizami zuki – mae geri – gyaku zuki (vorderen)

Kokutsu dachi gamae

Shuto uke – kizami geri – nukite (wijken)

Zenkutsu dachi gedan barai

Mae geri – mawashi geri – gyaku zuki – gedan barai
Mae geri – yoko geri kekomi – gyaku zuki – gedan barai

Kiba dachi

Yoko keage – yoko kekomi
Nami gaeshi (hidari-migi)

Kime waza

Gyaku zuki

KUMITE

Jiyu ippon kumite sentei (naar keuze) – links en rechts, telkens 1 verdediging naar keuze uit de SKIF jiyu ippon kumite syllabus.

Jodan 1
Chudan 1
Mae geri 1
Yoko geri 1
Mawashi geri 1
Ushiro geri 1
Kizami zuki 1
Gyaku zuki 1

Jiyu kumite (36 jaar en ouder niet verplicht)

KATA

Sentei : Bassai dai / Kanku dai / Enpi / Jion / Jitte (1 kata naar keuze uit deze serie)

Shitei : Heïan 1 à 5 ou Tekki shodan (1 kata opgelegd door de examiner, uit deze serie)

NIDAN

KIHON

Jiyu na gamae

Kizami zuki – mae geri – jun zuki

Age uke (wijken) – mawashi geri + uraken + jun zuki (vorderen)

Fudo dachi gedan barai

Chudan jun zuki (vorderen en wijken)

Jun zuki sanbon : chudan – jodan (zenkutsu dachi) – chudan (vorderen en wijken)

Zenkutsu shomen

Mae geri – mawashi geri (ter plaatse met hetzelfde been / links en rechts)

Mawashi geri – yoko kekomi (ter plaatse met hetzelfde been / links en rechts)

Mae geri – yoko geri – ushiro geri (ter plaatse met hetzelfde been / links en rechts)

Kime waza

Kizami zuki

KUMITE

Okuri jiyu ippon kumite (het principe kennen, wordt slechts zelden gevraagd op het examen)

Jiyu kumite (36 jaar en ouder kunnen ook voor jiyu ippon kumite kiezen)

KATA

Sentei : Bassai dai / Kanku dai / Enpi / Jion / Jitte (1 kata naar keuze uit deze serie)

Sentei : Hangetsu / Tekki nidan / Bassai sho / Gankaku / Kanku sho (1 kata naar keuze uit deze serie)

SANDAN

KIHON

Fudo dachi gedan barai

Chudan jun zuki (vorderen en wijken)

Jun zuki sanbon : chudan – jodan (zenkutsu dachi) – chudan (vorderen en wijken)

Shomen jiyu na gamae

Kizami zuki – tate shuto – gyaku zuki (links en rechts)

Kizami zuki – gyaku zuki – mawashi geri – uraken – gyaku zuki (links en rechts)

Mae geri – yoko geri – ushiro geri – mawashi geri (ter plaatse met hetzelfde been / links en rechts)

KUMITE

Kaeshi ippon kumite (het principe kennen, wordt slechts zelden gevraagd op het examen)

Jiyu kumite (36 jaar en ouder kunnen ook voor jiyu ippon kumite kiezen)

KATA

Shitei : Bassai dai / Kanku dai / Enpi / Jion (1 kata opgelegd door de examiner, uit deze reeks)

Sentei : Sochin / Tekki sandan / Chinte / Ji'in / Nijushiho (1 kata naar keuze uit deze reeks)

YONDAN

KIHON

Combinatie gekozen door de examiner, links en recht uit te voeren.

KUMITE

Jiyu kumite
(36 jaar en ouder kan eventueel kiezen voor jiyu ippon kumite)

KATA

Sentei) : Meikyo, unsu, wankan (1 kata naar keuze uit deze serie)
+ bunkai

GODAN

KIHON

Combinatie gekozen door de examiner, links en recht uit te voeren.

KUMITE

Kennis van het ganse SKIF kumite systeem
Gohon kumite (alle nummers)
Sanbon kumite (alle nummers)
Kihon ippon kumite (alle nummers)
Jiyu ippon kumite (alle nummers)
Okuri jiyu ippon kumite (het principe)
Kaeshi ippon kumite (het principe)
Happo kumite (het principe)

KATA

Sentei : gojushiho-dai, gojushiho-sho (1 kata naar keuze uit deze serie)
+ bunkai

GESCHREVEN RAPPORT

Minimum 2 paginas, maximum 5 paginas (A4), te vertalen in het engels.
Wat betekent « karate-do » voor U ?

GOHON KUMITE

Seme (aanval) : 5 Jodan zuki
Seme (aanval) : 5 Chudan zuki

Uke (verdediging) : 5 Age uke + gyaku zuki (laatste pas)
Uke (verdediging) : 5 Soto uke + gyaku zuki (laatste pas)

SANBON KUMITE

Seme (aanval) : Jodan zuki – Chudan zuki – Mae geri

N° 1 Uke (verdediging) : Age uke / Soto uke / Gedan barai + gyaku zuki

N° 2 Uke (verdediging) : Age uke / Uchi uke / Gyaku gedan barai + kizami zuki jodan + gyaku zuki chudan

N° 3 Uke (verdediging) : Haiwan uke (kokutsu dachi) / Morote uke (kokutsu dachi) / Sukui uke (kokutsu dachi) + gyaku zuki (zenkutsu dachi)

KIHON IPPON KUMITE

Jodan

- 1 / Jodan age uke + gyaku zuki
- 2 / Jodan tate shuto uke (kokutsu dachi) + jodan shuto uchi (zenkutsu dachi)
- 3 / Sokumen jodan uke + yoko geri keage + yoko enpi uchi (kiba dachi)
- 4 / Jodan haishu juji-uke + mawashi geri + ushiro mawashi enpi uchi
- 5 / Jodan age uke + mae geri + tate enpi uchi

Chudan

- 1 / Chudan soto ude uke + gyaku zuki
- 2 / Chudan soto ude uke + yoko enpi uchi
- 3 / Chudan uchi ude uke + kizami zuki jodan + gyaku zuki chudan
- 4 / Chudan shuto uke + kizami geri + yonhon nukite
- 5 / Chudan hiji uke (enpi uke) + ushiro mawashi enpi uchi

Mae geri

- 1 / Gedan barai + gyaku zuki
- 2 / Gyaku gedan barai + jodan kizami zuki + chudan gyaku zuki
- 3 / Gedan juji uke + jodan shuto juji uchi
- 4 / Gedan barai (neko ashi dachi) + tate shuto + mae enpi uchi
- 5 / Sukui uke (kokutsu dachi) + gyaku zuki (zenkutsu dachi)

Yoko geri kekomi

- 1 / Chudan soto ude uke + gyaku zuki
- 2 / Haiwan uke + haito uchi
- 3 / Ushiro gedan barai + yoko kekomi + yoko enpi uchi (kiba dachi)

Mawashi geri

- 1 / Haiwan uchi uke + gyaku zuki
- 2 / Tate heiko shuto uke + soete yoko enpi uchi
- 3 / Jodan soto ude uke + kizami mae geri + gyaku zuki

JIYU IPPON KUMITE

Jodan

- 1 / Jodan tate shuto uke + chudan gyaku zuki + hikite gamae
- 2 / Jodan nagashi uke doji chudan ura zuki + hikite gamae
- 3 / Jodan age uke + kizami mawashi geri + chudan gyaku zuki + hikite gamae
- 4 / Hirate barai + chudan teisho uchi + hikite gamae
- 5 / Jodan otoshi uke doji tobi mae geri uraken uchi

Chudan

- 1 / Chudan soto ude uke + chudan gyaku zuki + hikite gamae
- 2 / Hidari seiryuto gedan uke + jodan uraken uchi + hikite gamae
- 3 / Gyaku zuki + hikite gamae
- 4 / Deai chudan mae geri + gedan barai kamae + jodan kizami zuki + hikite gamae
- 5 / Gyaku gedan barai + jodan ushiro mawashi geri + osoto gari + uke gaeshi gyaku zuki + hikite gamae

Mae geri

- 1 / Gedan barai + chudan gyaku zuki + hikite gamae
- 2 / Gedan barai + hikite + jodan jun zuki + hikite gamae
- 3 / Gedan juji uke + yoko shuto uchi + hikite gamae
- 4 / Gedan osae nagashi uke + tenshin gamae + chudan gyaku zuki + hikite gamae
- 5 / Gedan osae uke + saka kakaekomi + jigoku otoshi

Yoko geri kekomi

- 1 / Soto ude uke + chudan gyaku zuki + hikite gamae
- 2 / Awase seiryuto uke + jodan tate zuki + hikite gamae
- 3 / Haiwan uke + ushiro mawashi enpi + hikite gamae

Mawashi geri

- 1 / Jodan haiwan uke + chudan gyaku zuki
- 2 / Jodan kizami gyaku zuki + tate shuto tsuki hanashi + hikite gamae
- 3 / Awase shuto uke doji jodan kizami mawashi geri

Ushiro geri

- 1 / Gyaku sukui uke + jodan mawashi zuki + hikite gamae
- 2 / Gyaku ude uke + mae ude sukui uke doji ashi barai sukui nage + gyaku zuki + hikite gamae
- 3 / Sukui uke + ushiro geri + zanshin gamae

Jodan kizami zuki

- 1 / Jodan uraken uchi + chudan gyaku zuki + hikite gamae
- 2 / Jodan hirate harai uke doji ashi barai + chudan ura zuki + hikite gamae
- 3 / Haiwan nagashi uke doji uraken uchi + hikite gamae

Chudan gyaku zuki

- 1 / Jodan kizami zuki + kamae + chudan gyaku zuki + tsuki hanashi gamae
- 2 / Gedan barai doji chudan mawashi geri + heiko ushiro shuto uchi + hikite + zanshin gamae
- 3 / Gedan barai + jodan uraken uchi + hikite gamae