



# **Karate Yukan Kwai Sint-Gillis-Waas**

Editie : 29/11/2025

# Basistermen

## *VUISTSTOTEN* (= tsuki)

**Oi tsuki** (zelfde vuist / zelfde been vooruit)

**Gyaku tsuki** (L been en R vuist of R been en L vuist)

## *AFWEREN* (= uke)

**Age uke** (hoge afweer)

**Soto uke** (afweer van oor naar binnen, duim is onderaan)

**Uche uke** (afweer van boven de gordel naar buiten,  
kneukels naar boven)

**Gedan barai** (lage afweer)

## *BEENTECHNIEKEN* (= geri)

**Mae geri** (voet naar voor gericht en been strekken)

## *ZONES*

**Jodan** het hoofd

**Chudan** borst en buik

**Gedan** onderbuik en benen

## *STANDEN*

Zenkutsu dachi

Kokutsu dachi

# KYU 8 GEEL

## **KIHON**

5 x vorderen met 5<sup>de</sup> maal kiai!

Zenkutsu dachi:

Oi tsuki            Gyaku tsuki

Age uke            Soto uke

Uche uke           Gedan barai

Kokutsu dachi:

Shuto uke (vertrekken aan oor , duim is bovenaan)

## **BEENTECHNIEKEN (= geri)**

Mae geri (voet naar voor en been strekken)

Mawashi geri

## **KUMITE: Kihon Ipon Kumite**

Aanval (1x)	afweer
Jodan tsuki	age uke
Chudan tsuki	soto uke
Gedan = mae geri	gedan barai

## **KATA**

HEIAN SHODAN    zonder haperen kunnen uitvoeren... kijken!

## **Zelfstandig kunnen knopen van gordel**

## **STANDEN**

Zenkutsu dachi    op 2 lijnen / voorste been gebogen en achterste gestrekt

Kokutsu dachi    op 1 lijn de voeten vormen een rechte hoek

# KYU 7 ORANJE

## ***KIHON***

Zowel vorderen als wijken in Zenkutsu dachi met gyaku tsuki:

Oi tsuki

Age uke            Soto uke

Uche uke        Gedan barai

Zowel vorderen als wijken in Kokutsu dachi:

Shuto uke (vertrekken aan oor , duim is bovenaan)

Mae geri

mawashi geri

yoko geri in kiba dachi = keage en kekomi

## ***KUMITE: Sanbon Kumite***

3 x aanvallen, op 3de aanval kiai

3 x afweren en tegenaanval op 3de maalmet kiai

Vorderen met

Oi Tsuki Jodan

Oi Tsuki Chudan

Mae geri Chudan

Mawashi geri Chudan

Yoko geri Chudan

en wijken met

age uke

soto uke of uchi uke

gedan barai

uchi uke

soto uke

## ***KATA***

HEIAN SHODAN & HEIAN NIDAN

Beide kata's met timing en kijken

# KYU 6 GROEN

## ***KIHON***

Kiba dachi:

Mikazuki geri                  Empi

Zenkutsu dachi:

Kizame tsuki                  Sanbon tsuki

## ***KUMITE: Gohon Kumite***

5 x aanvallen, op 5<sup>de</sup> aanval kiai

5 x afweren en tegenaanval op 5<sup>de</sup> maal

Alle aanvallen uit het examen oranje

## **> 10 jaar: 2x 60sec vrij gevecht**

Correcte technieken in de juiste richting uitvoeren

Zowel aanvallen als verdedigen

Springen in gevechtshouding met dekking

Kiai's

## ***KATA***

HEIAN SHODAN - NIDAN - SANDAN

timing en kijken !!!

## **STANDEN (= Dachi)**

1- heisoku      !!

2- musubi      V

3- heiko        !    !

4- hachiji      \    /

5- kiba         !        !

# KYU 5      BLAUW 1

## ***KIHON***

Uchi uke + kizami tsuki

Sote uke + yoko empi uchi + uraken uchi

Gedan barai + uraken uchi (zelfde arm) + gyaku tsuki

Sanbon gyaku tsuki

Yoko geri kekomi in kibadachi

Mawashi geri

Ren geri

## ***UKEMI:*** Vallen

Alle vallen statisch en op matten uitgevoerd

Ushiro ukemi = achterwaartse val

Yoko ukemi = zijwaartse val

## ***KUMITE:*** 2x 60sec vrij gevecht

*Zowel aanvallen als verdedigen*

Technieken op juiste afstand uitvoeren

Combinaties maken

Vrij en soepel bewegen

Goede houding

*Kiai's*

## ***KATA***

HEIAN SHODAN - NIDAN - SANDAN - YONDAN

timing en kijken !!!

# KYU 4      BLAUW 2

## ***KIHON***

Alle basistechnieken met gyaku tsuki - zowel vorderen als wijken

Uchi uke + kizami tsuki + gyaku nukite

Sote uke + yoko empi uchi + uraken uchi

Gedan barai + uraken uchi (zelfde arm) + gyaku tsuki

Sanbon tsuki

Sanbon gyaku tsuki

Kiba dachi:

Yoko geri kekomi

Zenkutsu dachi:

Mae geri                      yoko geri

Mawashi geri                Ren geri

## ***KUMITE: 2x 90sec vrij gevecht***

Zowel aanvallen als verdedigen als counteren

Variëren in hoogtes

*Combinaties maken*

*Vrij en soepel bewegen*

*Kiai's*

## ***KATA***

HEIAN SHODAN - NIDAN - SANDAN - YONDAN -

GODAN

timing en kijken !!!

# BRUIN 1

## ***KIHON***

Zuivere uitvoering van de basistechnieken

Oi tsuki                      Age uke

uchi uke                      soto uke

Gedan barai

2<sup>de</sup> keer + gyaku tsuki

Kokutsu dachi + shuto uke

Mae geri

mawashi geri

yoko geri

ushiro geri

ura-mawashi

## **Zuivere standen**

## **Heup kunnen inzetten**

## ***UKEMI:*** Vallen

Alle vallen in beweging en op matten uitgevoerd

Ushiro ukemi = achterwaartse val

Yoko ukemi = zijwaartse val

Zenpo kaiten = voorwaartse schouderrol

## ***KUMITE:*** 2x 120sec vrij gevecht

*Zowel aanvallen als verdedigen als counteren*

Variëren van hoogtes in combinaties

*Vrij en soepel bewegen*

*Kiai's*

Afwerking van technieken, Hikite/Hikiashi (=terugtrekken)

Exact richten op doelen en controle

## ***KATA***

5 HEIANS

TEKKI SHODAN & BASAI DAI

# KYU 2 BRUIN 2

## ***KIHON***

Alle basistechnieken

Alle basistechnieken met gyaku tsuki - zowel vorderen als wijken

Uchi uke + kizami tsuki + gyaku nukite

Sote uke + yoko empi uchi + uraken uchi

Gedan barai + uraken uchi (zelfde arm) + gyaku tsuki

Sanbon tsuki

Sanbon gyaku tsuki

Yoko geri kekomi in kidadachi

Mae geri                      mawashi geri                      yoko geri

ushiro geri                      ura-mawashi

Ren geri

Mae geri + mawashi geri

Mawashi geri + ushiro geri

Mawashi geri (vw) + yoko geri (zijw) met zelfde been

Mae geri + gyaku tsuki

## ***KUMITE: 2x 120sec vrij gevecht***

*Zie voorgaande aspecten +*

Strategie en tactiek

Counteren volgens GoNoSen en SenNoSen principe

Ontwijken en schijnbewegingen

Ashi barai en eventueel vegen (enkel met matten tot grond)

## ***KATA***

5 HEIANS

TEKKI SHODAN & BASSAI DAI

JION & KANKU DAI

# KYU 1 BRUIN 3

## ***KIHON***

Alle basistechnieken

Alle basistechnieken met gyaku tsuki - zowel vorderen als wijken

Uchi uke + kizami tsuki + gyaku nukite

Sote uke + yoko empi uchi + uraken uchi + gyaku tsuki

Gedan barai + uraken uchi (zelfde arm) + gyaku tsuki

Sanbon tsuki

Sanbon gyaku tsuki

Yoko geri kekomi in kiba dachi

Mae geri                      mawashi geri                      yoko geri

ushiro geri                      ura-mawashi

Ren geri

Mae geri + mawashi geri

Mawashi geri + ushiro geri

Mawashi geri (vw) + yoko geri (zijw) met zelfde been

Mawashi geri en terugkeren met ura mawashi (zelfde been)

Mae geri + gyaku tsuki

## ***UKEMI:*** Vallen

Toepassing van vallen met partner, 3 verschillende situaties

## ***KUMITE:*** 3x 90sec vrij gevecht

*Zie voorgaande aspecten +*

## **SKINTOUCH**

## ***KATA***

5 HEIANS

TEKKI SHODAN & BASSAI DAI

HOGERE KATA NAAR KEUZE

# ***SANBON KUMITE - KEUZELIJST***

## **Jodan**

- age uke + gyaku tsuki
- tate shuto uke + gyaku shuto uke
- sokumen jodan uke + yoko geri keage + yoko empi uchi
- haishi juji uke + mawashi geri + ushiro mawashi empi uchi
- age uke + mae geri + tate empi uche

## **Chudan**

- soto uke + gyaku tsuki
- soto uke + yoko empi uchi
- uchi uke + kizami tsuki + gyaku tsuki
- shuto uke + kizami geri + yohon nukite
- hiji uke + ushiro mawashi emi uchi

## **Gedan**

- gedan barai + gyaku tsuki
- gyaku gedan barai + jodan kizami tsuki + chudan gyaku tsuki
- gedan juji uke + jodan shuto juji uchi
- gedan barai (neko ashi dachi) + tate shuto + mae empi uchi
- sukui uke + gyaku tsuki

## **Yoko**

- chudan soto uke + gyaku tsuki
- haiwan uchi uke + haito uchi
- ushiro gedan barai + yoko geri kekomi + yoko empi uchi

## **Mawashi**

- haiwan uchi uke + gyaku tsuki
- tate heiko shuto uke + soto yoko empi uchi
- jodan soto uke + kizami geri + gyaku tsuki

# STANDEN



heisoku-dachi



musubi-dachi



heiko-dachi



hachi-ji-dachi





kiba-dachi



shiko-dachi



zenkutsu-dachi



kokutsu-dachi





fudo-dachi



neko-ashi-dachi





koshi-dachi



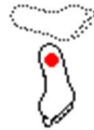
reno-ji-dachi



shiko-dachi



tsuru-ashi-dachi



## WOORDENLIJST

Aka / shiro	rood / wit (blauw)
Bunkai	toepassing van de gebruikte technieken in kata's
Dojo	oefenplaats
Hajime / yame	begin / stop
Hantai	wisselen van stand (ander been voor)
Hidari / migi	links / rechts
Hiza	knie
Kakato	hiel
Kamae	(gevechts) houding
Kara / te	lege / hand
Kata	schijngevecht tegen denkbeeldige tegenstanders
Kihon	technische basisoefeningen
Kihon kumite	idem maar met partner
Kihon ippon kumite	1 stapsgevecht: 1 aanval en 1 verdediging
Kihon sanbon kumite	3 stapsgevecht: 3 aanvallen, op laatste volgt 1 verdediging + tegenaanval
Kihon gohon kumite	idem maar 5 bewegingen
Koshi	bal van de voet
Mawate	omdraaien
Nukite	speerhand
Sagaru	wijken, achterwaarts verplaatsen
Seiken	vuist
Seiza	ga in de houding staan
Shuto / Haito	messlag met de duim naar buiten / messlag met de duim naar binnen
Sokuto	meskant van de voet
Teisho	handpalm
Yoi	aandacht – wees gereed – neem de beginstand aan (hachichi dachi)

### tot tien tellen:

1- ichi	6- roku
2- ni	7- shichi
3- san	8- hachi
4- shi	9- ku
5- go	10- ju



**Karate Yukan Kwai**  
**Sint-Gillis-Waas**