

NCS-Budo Vaardigheidseisen

Karate-Do



Versie 1.0t, 24 September 2008



NCS-Budo Karate-do Shodan

Het vaardigheidspakket voor Karate-Do Shodan bestaat uit de volgende onderdelen :

- A : Kihon,*
- B : Kihon ido,*
- C : Kata,*
- D : Bunkai,*
- E : Kumite, bestaande uit : 1 - Ippon kumite*
 - 2 - Sanbon kumite,*
 - 3 - Jiyu kumite.*

De uitgevoerde technieken moeten voldoen aan de volgende beoordelingscriteria :

- A - De kandidaat moet blijk geven van voldoende kennis en begrip betreffende de budo / dojo etiquette.
- B - De kandidaat toont een goede persoonlijke spirit "*Kokoro*".
- C - De kandidaat moet kunnen bewegen vanuit het totaliteitsprincipe "*Hara*".
- D - De kandidaat moet :
 - * Voldoende begrip en vaardigheid tonen van de technieken,
 - * Correcte ademhaling, controle, spanning / ontspanning, houding, coördinatie, balans, actie / reactie in, en begrip van de technieken tonen.



Kihon (basistechniek)

Het onderdeel Kihon wordt op de plaats vanuit de stand Heiko dachi uitgevoerd. De technieken worden elk 10x herhaald.

Uke waza : blokeringen / verdedigingen.

Age uke, Gedan uke,
Soto uke, Shuto uke, of Hiki uke
Uchi uke,

Tsuki- en Uchi waza : stoot / slagtechnieken.

Seiken tsuki chudan, Shuto mawashi uchi
Seiken tsuki jodan, Shuto otoshi uchi,
Seiken sanbon tsuki, Mae hiji uchi,
Ura tsuki, (Shita tsuki) Mawashi hiji uchi,
Morote tsuki Uraken shomen uchi.
Tate tsuki

Geru waza wordt door alle stijlgroepen uitgevoerd vanuit : *Hidari no Gamae.*

Geru waza : traptechnieken.

Mae geru, Mawashi geru,
Yoko geru shomen Ushiro geru.



Kihon ido (kihon vanuit beweging)

Kihon ido zijn de basistechnieken in beweging.

De technieken worden 5 x voorwaarts uitgevoerd vanuit de standen :

Zenkutsu dachi, Shiko dachi, (of Kiba dachi), Sanchin dachi
(of Hangetsu dachi) en Neko ashi dachi (of Kokutsu dachi).

Vanuit de stand : Zenkutsu dachi.

Oi tsuki,	Jodan uke,
Mae geri,	Soto uke,
Yoko geri,	Uchi uke,
Mawashi geri,	Gedan uke. (Barai)

Vanuit de stand : Shiko dachi of Kiba dachi 45° shomen.

(de traptechnieken worden uitgevoerd met het achterste been)

Gedan barai,	Mae geri,
Shuto uke,	Yoko geri,
Mawashi hiji uchi,	Mawashi geri.

Vanuit de stand : Sanchin dachi of Hangetsu dachi

Seiken jodan tsuki,	Uchi uke,
Shuto mawashi uchi,	Shuto uke, (Hiki uke)
Furi uchi, (Mawashi tsuki)	



Vanuit de stand : Neko ashi dachi of Kokutsu dachi.
(de traptechnieken worden uitgevoerd met het voorste been)

Mae geri, Shuto uke,
Kansetsu geri, Mawashi uke,

Shiho Ido : Shiho ido ichi (Gyaku tsuki chudan)
 Shiho ido ni (Kizami tsuki)

Renraku waza Geri : combinatie van techniek zonder onderbreking.

Naar voren vorderen vanuit de stand : Hidari no Gamae.

Mae geri jodan , Mawashi geri chudan , Yoko geri chudan ,
Ushiro geri chudan, Gyaku tsuki chudan.

Renraku waza Uke : combinatie van techniek zonder onderbreking.

Naar achteren verplaatsen vanuit de stand : Hidari no Gamae.

Soto uke , Uchi uke , Age uke , Gedan uke (barai),
Mae geri jodan , Gyaku tsuki chudan.



Kata

Shotokan

Heian Shodan,
Heian Nidan,
Heian Sandan,
Heian Yondan,
Heian Godan,
Tekki Shodan
Kanku - Dai.

Goju - Ryu (Okinawa)

Gekisai - dai - Ichi,
Gekisai - dai - Ni,
Sanchin dai Ni
Saifa,
Seiyunchin,
Shisochin.

Kyokushin-kai

Pinan Shodan
Pinan Nidan
Pinan Sandan
Pinan Yondan
Pinan Godan
Sanchin
Gekisai - dai - Ichi
Tsuki no kata

Wado - Ryu

Pinan Shodan,
Pinan Nidan,
Pinan Sandan,
Pinan Yondan,
Pinan Godan,
Naihanchi,
Kushanku.

Goju - Kai (Japan)

Taikyoku kata's,
Gekisai - dai - Ichi,
Gekisai - dai - Ni,
Sanchin,
Saifa,
Seienchin.

Isshin - Ryu

Seisan
Seiunchin
Naihanchi
Wansu
Chinto
Kusanku
Sunsu
Sanchin

Stijlgericht deel

voor de stijlen :

Shotokan Ryu, Wado Ryu en Kyokushinkai

Kumite (gevechtshandelingen)

Ippon kumite : 1 - staps-oefening

- 1 oefening met aanval - Seiken tsuki jodan,
- 1 oefening met aanval - Seiken tsuki chudan
- 1 oefening met aanval - Mae geri,
- 1 oefening met aanval - Mawashi geri.
- 1 oefening met aanval - Ushiro geri chudan

Yakusoku kumite : 1 t/m 3

Sanbon kumite : 3- staps-oefening

De kandidaat demonstreert drie Sanbon kumite vormen.
De keuze van techniek is vrij.

Bunkai (praktische applicatie van de kata)

De kandidaat toont van een of meerder kata uit het Shodan pakket of delen van deze kata, de O-Moto Bunkai (praktische applicatie)
Hij moet hierbij voldoende begrip tonen van de martiale " vertaling " van de kata.



voor de stijlen :

Goju Ryu Okinawa, Goju Kai Japan

Bunkai (*praktische applicatie van de kata*)

De kandidaat toont van 3 kata uit het Shodan pakket de
O-Moto Bunkai (praktische applicatie) + de Rensoko waza
van de Kata Gekisai Dai Ichi

voor de stijl :

Okinawa Isshin Ryu

Ippon kumite : ***1 - staps-oefening***

- 1 oefening met aanval - Seiken tsuki jodan,
- 1 oefening met aanval - Seiken tsuki chudan
- 1 oefening met aanval - Mae geri,
- 1 oefening met aanval - Mawashi geri.
- 1 oefening met aanval - Ushiro geri chudan

Stijlgerichte component : 10 Goshin kumite vormen

Voor alle stijlen

Jiyu kumite : ***Vrije spar-oefening***

De kandidaat toont voldoende vaardigheid en controle



NCS-Budo Karate-do Nidan

Het vaardigheidspakket voor Karate-Do Nidan bestaat uit de volgende onderdelen :

- A : Kihon,*
- B : Kihon ido,*
- C : Kata,*
- D : Bunkai,*
- E : Kumite, bestaande uit : 1 - Ippon kumite*
 - 2 - Sanbon kumite,*
 - 3 - Jiyu kumite.*

De uitgevoerde technieken moeten voldoen aan de volgende beoordelingscriteria :

- A - De kandidaat moet blijk geven van voldoende kennis en begrip betreffende de budo / dojo etiquette.
- B - De kandidaat toont een goede persoonlijke spirit "*Kokoro*".
- C - De kandidaat moet kunnen bewegen vanuit het totaliteitsprincipe "*Hara*".
- D - De kandidaat moet :
 - * Voldoende begrip en vaardigheid tonen van de technieken,
 - * Correcte ademhaling, controle, spanning / ontspanning, houding, coördinatie, balans, actie / reactie in, en begrip van de technieken tonen.



Kihon (basistechniek)

Het onderdeel Kihon wordt op de plaats vanuit de stand Heiko dachi uitgevoerd.

De technieken worden elk 10 x herhaald.

Uke waza : blokeringen / verdedigingen.

Age uke,	Kake uke,
Uchi uke,	Mawashi uke,
Soto uke,	Koken uke,
Gedan uke,	Harai uke.

Tsuki en Uchi waza : stoot / slagtechnieken.

Seiken tsuki jodan,	Uraken shomen uchi,
Morote tsuki chudan,	Uraken yoko uchi,
Ura tsuki chudan,	Shuto yoko uchi,
Nukite tsuki jodan,	Shuto shomen kekomi uchi.
Nukite tsuki <i>chudan</i> ,	

Geri waza : traptechnieken. (vanuit Hidari no Gamae)

Mae geri jodan,	Kansetsu geri,
Yoko geri chudan,	Kogan geri,
Mawashi geri jodan,	Ushiro geri chudan.



Kihon ido (kihon vanuit beweging)

Kihon ido zijn de basistechnieken in beweging. De technieken worden 5 x voorwaarts uitgevoerd vanuit de standen :
Zenkutsu dachi, Shiko dachi, (of Kiba dachi), Sanchin dachi
(of Hangetsu dachi) en Neko ashi dachi (of Kokutsu dachi).

Vanuit de stand : Zenkutsu dachi .

Naar voren met :

Zenkutsu dachi - Mae geri volgend Zenkutsu dachi - Mawashi geri

Naar achter met :

Zenkutsu dachi - Gedan Barai Uke volgend Zenkutsu dachi - Mae geri

***Vanuit de stand : Shiko dachi of Kiba dachi 45° Shomen
volgend naar de stand Shiko dachi of Kiba dachi 45°***

Naar voren vorderen :

Shiko dachi - Gedan Barai uke volgend Shiko dachi - Mawashi hiji uchi

Shiko dachi - Oi tsuki jodan volgend Shiko dachi - Uraken shomen uchi



*Vanuit de stand : Neko ashi dachi of Kokutsu dachi met techniek,
volgend naar stand Zenkutsu dachi, met techniek.
(hetzelfde been blijft voor)*

Naar voren vorderen :

Neko ashi dachi - Soto uke volgend Zenkutsu dachi - Jodan tsuki

Naar achter met :

Neko ashi dachi - Sukui uke volgend Zenkutsu dachi - Nukite tsuki

Alle stijlen - Shiho ido : Ichi : Gyaku tsuki
Ni : Kizami tsuki
San : Uraken shomen Uchi
volgend met Gyaku tsuki
Shi : Mae geri chudan
volgend met Gyaku tsuki

1 - Renraku waza Geri.

2 - Renraku waza Uke.

3 - Renraku waza Tsuki

Renraku waza Tsuki : vanuit de stand : Zenkutsu dachi.

Oi tsuki chudan	- 3 x vooruit,	} Renraku waza Tsuki
Gyaku tsuki chudan	- 3 x achteruit,	
Sanbon tsuki	- 3 x vooruit,	
Ura tsuki	- 3 x achteruit,	
Morote tsuki	- 3 x vooruit,	
Tate tsuki	- 3 x achteruit.	



Kata

Shotokan

**Hangetsu
Enpi**

Goju - Ryu (Okinawa)

**Sanseru
Tensho**

Kyokushin-Kai

**Gekisai dai Ni
Yantsu**

Wado - Ryu

**Chinto
Seishan**

Goju - Kai (Japan)

**Shisochin
Sanseru**

Isshin - Ryu

**Kusanku Sai
Kyan no Sai
Tokumine no Kun**



Stijlgericht deel

voor de stijlen :

Shotokan Ryu, Wado Ryu en Kyokushinkai

Kumite (gevechtshandelingen)

Shotokan - Ippon kumite 1 tm 5
Sanbon kumite 1 tm 5 (meer-staps oefening)

Wado-Ryu - Ippon kumite 1 tm 5
Yakusoku kumite 1 tm 5 (meer-staps oefening)
Oyo kumite 1 t/m 3

Kyokushinkai - Kyokushin kumite 1 tm 7 (meer-staps oefening)

Bunkai (praktische applicatie van de kata)

De kandidaat toont van een of meerder kata uit het Shodan pakket of delen van deze kata, de O-Moto Bunkai (praktische applicatie)
Hij moet hierbij voldoende begrip tonen van de martiale " vertaling " van de kata.



voor de stijlen :

Goju Ryu Okinawa, Goju Kai Japan

Bunkai (*praktische applicatie van de kata*)

De kandidaat toont van de kata uit het Nidan pakket de O-Moto Bunkai (praktische applicatie) + de Rensoko waza van Gekisai Dai Ichi en Saifa

voor de stijl :

Okinawa Isshin Ryu

Ippon kumite : ***1 - staps-oefening***

- 1 oefening met aanval - Seiken tsuki jodan,
- 1 oefening met aanval - Seiken tsuki chudan
- 1 oefening met aanval - Mae geri,
- 1 oefening met aanval - Mawashi geri.
- 1 oefening met aanval - Ushiro geri chudan

Stijlgerichte component : ***Goshin kumite 10 tm 20***
Renshu kumite 1 tm 10



Voor alle stijlen :

Jiyu kumite : Vrije spar-oefening

De kandidaat toont voldoende vaardigheid en controle



NCS-Budo Karate-do Sandan

Het vaardigheidspakket voor Karate-Do Sandan bestaat uit de volgende onderdelen :

A : Kihon,

B : Kihon ido,

C : Kata,

D : Bunkai,

E : Kumite, bestaande uit :

- 1 - Ippon kumite
- 2 - Yakusoko kumite,
- 3 - Jiyu kumite.

F : Ongewapend verdedigen met karate tegen : verwurging
stokaanval
mesaanval.

Bij alle onderdelen kan gevraagd worden uit de exameneisen van Nidan.

De uitgevoerde technieken moeten voldoen aan de volgende beoordelingscriteria :

- A** - De kandidaat moet blijk geven van voldoende kennis en begrip betreffende de budo / dojo etiquette.
- B** - De kandidaat toont een goede persoonlijke spirit : " *Kokoro* ".
- C** - De kandidaat moet kunnen bewegen vanuit een totaliteitsprincipe : " *Hara* ".
- D** - De kandidaat moet :
 - * Voldoende begrip en vaardigheid tonen van de uitgevoerde technieken,
 - * Correcte controle, ademhaling, spanning / ontspanning, houding, coördinatie, balans, actie / reactie in, en begrip van de technieken tonen.

Kihon (basistechniek)

De Kihon wordt gevraagd uit het Shodan en Nidan eisen.

Kihon ido (kihon vanuit beweging)

Vanuit de stand : Hidari no Gamae.

1 - Mae geri chudan, Hiji mawashi uchi, Uraken mawashi uchi, Gyaku tsuki.

2 - Yoko geri, Gedan barai uke, Shuto mawashi uchi, Nukite yonhon uchi.

3 - Mawashi geri, Ushiro geri, Age uke, Ura tsuki.

4 - Kansetsu geri, Uchi uke, Tate tsuki chudan, Teisho tsuki.

5 - Renraku waza Uke

6 - Renraku waza Geri

7 - Renraku waza Tsuki

8 - Renraku waza San

9 - Renraku waza Shi

zie bijlage, shodan en nidan eisen

Kata

Shotokan

**Wankan
Bassai Dai**

Goju - Ryu (Okinawa)

**Sepai
Sesan**

Kyokushin- Kai

**Seienchin
Sanchin**

Wado - Ryu

**Basai
Wanshu**

Goju - Kai (Japan)

**Tensho
Sepai**

Isshin - Ryu

**Catan Yara no Sai
Bo shi shi no Kun dai**

Kata sub 1.

***De examencommissie kan de kandidaat aanvullend vragen een
Kata uit het Shodan en of Nidan eisen uit te voeren.***



Stijlgericht deel

voor de stijlen :

Shotokan Ryu, Wado Ryu en Kyokushinkai

Kumite (gevechtshandelingen)

Shotokan - Ippon/Yakusoku kumite 1 tm 8.

Wado - Ryu - Yakusoku kumite 1 tm 8.

Kyokushinkai - Kyokushinkai kumite 1 tm 10

Ippon kumite : 1 - *staps-oefening*

- 1 oefening met aanval - Seiken tsuki jodan,
- 1 oefening met aanval - Seiken tsuki chudan
- 1 oefening met aanval - Mae geri,
- 1 oefening met aanval - Mawashi geri.
- 1 oefening met aanval - Ushiro geri chudan

Sanbon kumite : 3- *staps-oefening*

De kandidaat demonstreert drie Sanbon kumite vormen.
De keuze van techniek is vrij.



Bunkai (*praktische applicatie van de kata*)

De kandidaat toont van een of meerder kata uit het Sandan examen of delen van deze kata, de O-Moto Bunkai (praktische applicatie)
Hij moet hierbij voldoende begrip tonen van de martiale " vertaling "
van de kata. De kandidaat toont hierin :

- * voldoende begrip van de praktische vertaling,
- * voldoende kennis en vaardigheid,
- * een grote mate van controle,

voor de stijlen :

Goju Ryu Okinawa, Goju Kai Japan

Bunkai (*praktische applicatie van de kata*)

De kandidaat toont van de kata uit het Sandan pakket, en van 1 kata uit het Shodan en of Nidan pakket de O-Moto Bunkai (praktische applicatie)

De kandidaat toont hierin :

- * voldoende begrip van de praktische vertaling,
- * voldoende kennis en vaardigheid,
- * een grote mate van controle,

De kandidaat toont de Rensoko waza van de Kata Gekisai Dai Ni, Saifa en Seiyunchin.

voor de stijl :



Okinawa Isshin Ryu

Ippon kumite : ***1 - staps-oefening***

- 1 oefening met aanval - Seiken tsuki jodan,
- 1 oefening met aanval - Seiken tsuki chudan
- 1 oefening met aanval - Mae geri,
- 1 oefening met aanval - Mawashi geri.
- 1 oefening met aanval - Ushiro geri chudan

Stijlgerichte component : Renshu kumite 10 tm 20

Bunkai (*praktische applicatie van de kata*)

De kandidaat toont van de kata uit het Sandan pakket, de O-Moto Bunkai (praktische applicatie)

De kandidaat toont hierin :

- * voldoende begrip van de praktische vertaling,
- * voldoende kennis,
- * voldoende vaardigheid,
- * een grote mate van controle,



Ongewapend verdedigen met karate

Bevrijding uit verwurging : van voor,
van opzij,
van achter.

Verdediging met karate tegen : 3 x mesaanval.

Verdediging met karate tegen : 3 x stokaanval.

Voor alle stijlen

Jiyu kumite : ***Vrije spar-oefening***

De kandidaat toont voldoende vaardigheid en controle



NCS-Budo Karate-do Yondan

Het vaardigheidspakket voor Karate-Do Yondan bestaat uit de volgende onderdelen :

- A : Kihon*
- B : Kihon ido,*
- C : Kata,*
- D : Bunkai,*
- E : Kumite, bestaande uit : Shiho ido*
- F : Ongewapende zelfverdediging tegen verwurgingen, vastpakken e.d.*
- G : Ongewapend verdedigen met karate tegen : mesaanval,
: stokaanval.*
- H : Kobudo kata (Bo, Sai of Tonfa) of zg. " stijlvreemde " kata.*

Bij alle onderdelen kan gevraagd worden uit de exameneisen voor Nidan en Sandan.

De uitgevoerde technieken moeten voldoen aan de volgende beoordelingscriteria :

- A - De kandidaat moet blijk geven van voldoende kennis en begrip betreffende de Budo / dojo etiquette.
- B - De kandidaat toont een goede persoonlijke spirit : " *Kokoro* ".
- C - De kandidaat moet kunnen bewegen vanuit een het totaliteitsprincipe " *Hara* ".



D - De kandidaat moet :

- * Voldoende begrip en vaardigheid tonen van de uitgevoerde technieken,
- * Correcte controle, ademhaling, spanning / ontspanning, houding, coördinatie, balans, actie / reactie in, en begrip van de technieken tonen.
- * De kandidaat moet een grote mate van stijlhoudelijke kennis bezitten.

Kihon (basistechniek)

Gevraagd wordt uit de eisen voor Shodan en Nidan

Kihon ido (kihon vanuit beweging)

De kandidaat demonstreert een 4-tal techniekserie's samengeteld naar eigen keuze en bestaande uit minimaal 3 en maximaal 6 technieken, inhoudende uke, tsuki/uchi en geri.



Kata

Shotokan

Goju Shiho sho
Nijo Shiho

Wado - Ryu

Rohei
Niseishi

Goju - Ryu (Okinawa)

Kururunfa
Suparinpei

Goju - Kai (Japan)

Sesan
Suparinpei

Kyokushin - Kai

Kanku
Goju-Shiho/ Sushiho
Tensho

Isshin - Ryu

Urashi Bo

Kata sub 1

De kandidaat demonstreert een kata van een andere karatestijl. Het demonstreren van een Kobudo kata met Bo, Sai of Tonfa is geoorloofd, mits deze kata bestaansrecht heeft binnen een bestaand en erkent Kobudo systeem, zoals het systeem van Matayoshi Ryu, Yamane Ryu en Inoue sensei.



Stijlgericht deel

Bunkai (praktische applicatie van de kata)

De kandidaat toont van een of meerdere kata uit het Yondan pakket de O-Moto Bunkai, (praktische applicatie) van de kata.

Goju Ryu (Okinawa) en Goju Kai (Japan)

De kandidaat toont de Rensoko waza van de Kata Gekisai Dai Ni, Saifa en Seiyunchin.

De kandidaat toont hierin :

- * voldoende begrip van de praktische vertaling
- * voldoende kennis,
- * voldoende vaardigheid,
- * een grote mate van controle,

Kumite (gevechtshandelingen)

Shiho ido : Ichi
Ni
San
Shi
Go, (zelf ontwikkelde vorm)



Zelfverdediging :

5 verdedigingen tegen verwurging,
5 verdedigingen tegen vastpakken,

Ongewapend verdedigen met karate tegen :

5 x stokaanval en 5 x mesaanval.



NCS -Budo Karate-do Godan

Het vaardigheidsniveau pakket voor Karate-Do Godan bestaat uit de volgende onderdelen :

A : Kihon ido,

B : Kumite,

*C : Praktische zelfverdediging tegen : verwurgingen,
vastpakken,
klemmen.*

*D : Ongewapend verdedigen met karate tegen : mesaanval,
stokaanval.*

E : Kata,

F : Bunkai,

G : Kobudo kata (Bo, Sai of Tonfa), of zg. " stijlvreemde " kata.



De kandidaat stelt een pakket samen bestaande uit de bovengenoemde onderdelen, welke hij 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 A t/m D bevatten, zijnde kihon ido, kumite, praktische zelfverdediging en ongewapend verdedigen met karate tegen een vijftal mes- en stokaanvallen.

Kihon ido : de kandidaat demonstreert een 4-tal techniekserie's naar eigen keuze bestaande uit minimaal 3 en maximaal 6 technieken, inhoudende uke, tsuki/uchi en geri.

De onderdelen E t/m G, zijnde Kata en indien gekozen, Kobudo Kata en Bunkai worden na het zelf samengestelde pakket geëxamineerd.

- * De kandidaat moet blijk geven van een grote persoonlijke spirit " *Kokoro* " en etiquette betreffende het Budo.
- * De kandidaat moet kunnen bewegen vanuit een het totaliteitsprincipe " *Hara* " .
- * De kandidaat moet een hoge mate van stijlhouderlijke kennis bezitten.
- * De kandidaat moet stijlhouderlijke principes kennen van de klassieke stijlen en de bij de NCS aangesloten karate-do disciplines.



Kata

Shotokan

**Goju Shiho Dai
Unsu**

Wado-Ryu

**Jite
Jion
Rohei**

Goju-Ryu (Okinawa)

**Suparinpei
Tensho + enbusen
Sanchin dai Ni + enbusen**

Goju-Kai (Japan)

Suparinpei

Kyokushin - Kai

**Hachi Dan Gin
Garyu**

Isshin - Ryu

Hama Higa no Tonfa

Kata sub 1

De kandidaat demonstreert een kata uit een andere erkende Budo discipline. Dit mag een Kobudo kata zijn, mits deze kata bestaansrecht heeft binnen een erkend Kobudo systeem. Kata met Bo, Sai of Tonfa.



Bunkai

De kandidaat toont naar eigen inzicht van een of meerdere kata uit het Godan pakket de praktische applicatie van de kata, of delen van deze.

De kandidaat toont hierin :

- * voldoende begrip van de praktische vertaling,
- * voldoende kennis,
- * voldoende vaardigheid,
- * een grote mate van controle,
- * de theoretische uitleg betreffende het doel en de functie.