

Syllabus Kyu en dangraden BKOS

Deze syllabus is bestemd voor kyu- en dangraden, zoals weergegeven in het schema hieronder.

Clubhouders vanaf shodan mogen examen afnemen tot 2^e Kyu. Vanaf 1^e kyu wordt de examencommissie bevoegd en de examens kunnen enkel op stages of kampen afgelegd worden. Enkel herkansing voor deze graden zijn mogelijk voor de examencommissie.

Rijpingstijd volgend examen: **Naast de minimale termijn is bovendien het minimaal aantal trainingen tot het volgende examen van belang.** Het minimaal aantal trainingen [rijpingstijd] binnen een periode is bedoeld om enkel regelmatig trainende karatekas voor te dragen voor een examen en de grootst mogelijke slaagkans te verzekeren. Het is enkel de clubhouder in de club die beslist of een karateka aan een examen mag deelnemen. Deze clubhouder wordt daarbij ook verantwoordelijk geacht voor de kwaliteit van het examen eveneens voor de kwaliteit van de karateka.

In dit document is opgenomen:

- Schema minimale trainingen en examenfee voor Kyu en Mon, minimale leeftijd, wedstrijd- en scheidsrechterervaring en periode volgend examen
- Syllabus 10^e kyu t/m 3^e dan
- Basisvoorwaarden examens vanaf 1^e kyu voor de BKOS examencommissie.

Schema: Graad, minimale trainingen kyu en mon inclusief examenfee, leeftijd, wedstrijd- en scheidsrechterervaringen, lesgeven en herexamen

Graad	Aantal Kyu trainingen en examenfee	Aantal Mon trainingen en examenfee	Leeftijd (min)	Wedstrijd kata kumite	Rechter hoek midden	Volgend examen moment
10 ^e kyu	20 20€	10/15/20 0€/0€/20€				
9 ^e kyu	20 20€	20/20 10€/10€				
8 ^e kyu	20 20€	20/20 10€/10€				
7 ^e kyu	20 20€	20/20 10€/10€				
6 ^e kyu	30 20€	30/30 10€/10€				
5 ^e kyu	30 20€	30/30 10€/10€				
4 ^e kyu	60 30€		14			
3 ^e kyu	60 30€		15			
2 ^e kyu	80 60€		16			
1 ^e kyu	80 100€		17	1/1	1/jaar	1/2 jaar
1 ^e dan	120 260€		18	1/1	2/jaar	1/2 jaar
2 ^e dan	160 310€		22		2/jaar	1/2 jaar
3 ^e dan	240 360€		28		3/jaar	1/2 jaar
4 ^e dan	320 410€		36		4/jaar	1 jaar
5 ^e dan	400 460€		50		5/jaar	2 jaar

Ps: examen fee van 10^e kyu t/m 2^e kyu kan bepaald worden door de clubhouder.

Syllabus 10^e kyu tot en met 3^e dan

10de Kyu (oranje gordel)		
Standen	Stoten	Blokking
Fudo Dach Yoi Dach Zenkutsu Dach (Ido-geiko, Mawate, Naore)	Seiken Oi Tsuki (Jodan, Chudan, Gedan) (in zenkutsu dachi) Seiken Morote Tsuki (Jodan, Chudan, Gedan) (in zenkutsu dachi)	Seiken Jodan Uke Seiken Mae Gedan Barai
Trappen	Kata	Kumite
Hiza Ganmen Geri Kin Geri		
Algemeen		
Het opvouwen en correct dragen van de gi De betekenis van Kyokushin De dojo-etiquette Tellen tot 10 in het Japans Het correct groeten Stamina: 20 jumping squats, 20 sit-ups en 10 push-ups		

9de Kyu (oranje gordel met streep)		
Standen	Stoten	Blokking
Sanchin Dach (Ido-geiko, Mawate, Naore) Kokutsu Dach (Ido-geiko, Mawate, Naore) Musubi Dach	Seiken Ago Uchi Seiken Gyaku Tsuki (Jodan, Chudan, Gedan)	Seiken Chudan Uchi Uke Seiken Chudan Soto Uke (in zenkutsu, kokutusu en sanchin dachi)
Trappen	Kata	Kumite (optioneel)
Mae Geri Chudan Chusoku	Taikyoku Sono Ichi Taikyoku Sono Ni	Sanbon Kumite (Tori : 1. Jodan Oi Tsuki, 2. Chudan Oi Tsuki, 3. Gedan Oi Tsuki) (Uke : 1. Jodan Uke, 2. Chudan Soto Uke, 3. Gedan Barai gevolgd met Chudan Gyaku Tsuki en Gedan Barai)
Ademhaling	Algemeen	
Nogare (Omote en Ura)	De geschiedenis van Kyokushin + uitleg Kokoru Stamina: 30 jumping squats, 30 sit-ups en 15 push-ups	

8ste Kyu (blauwe gordel)		
Standen	Stoten	Blokking
Kiba Dach (Ido-geiko, Mawate, Naore) (3 manieren)	Shita Tsuki Jun Tsuki (Jodan, Chudan, Gedan) Tate Tsuki (Jodan, Chudan, Gedan)	Seiken Morote Chudan Uchi Uke Seiken Chudan Uchi Uke/Gedan Barai
Trappen	Kata	Kumite (optioneel)
Mae Geri Jodan Ago Mae Geri	Taikyoku Sono San	Yakusoku Ippon Kumite (Gedeeltelijk voorbereid gevecht. Tori vertelt waarmee hij aanvalt, Uke verdedigt met de technieken die hij wil)
Ren Raku (optioneel)		
A. Mae Geri Chudan Chusoku, Seiken Gyaku Tsuki B. Seiken Chudan Soto Uke, Seiken Mawashi Gedan Barai, Seiken Gyaku Tsuki		

Algemeen
Stamina: 40 jumping squats, 40 sit-ups en 20 push-ups

7de Kyu (blauwe gordel met streep)		
Standen	Stoten	Blokkering
Neko Ashi Dachi	Tetsui Komekami Uchi Tetsui Oroshi Ganmen Uchi Tetsui Hizo Uchi Tetsui Yoko Uchi (Jodan, Chudan, Gedan)	Seiken Mawashi Gedan Barai Shuto Mawashi Uke (in Kokutsu Dachi)
Trappen	Kata	Kumite
Mae Chusoku Keage Teisoku Mawashi Soto Keage Haisoku Mawashi Uchi Keage Sokuto Yoko Keage	Pinan Sono Ichi	Jiyu Kumite (5 x 2 minuten)
Ademhaling	Algemeen	
Ibuki Sankai	Stamina: 50 jumping squats, 50 sit-ups en 25 push-ups	

6de Kyu (gele gordel)		
Standen	Stoten	Blokkering
Tsuru Ashi Dachi	Uraken Shomen (Ganmen) Uchi Uraken Sayu (Ganmen) Uchi Uraken Hizo Uchi Uraken Mawashi Uchi Uraken Oroshi Uchi Nihon Nukite (Me Tsuki) Yohon Nukite (Jodan, Chudan)	Seiken Juji Uke (Jodan, Gedan) (in zenkutsu dachi)
Trappen	Kata	Kumite
Kansetsu Geri (in Tsuru Ashi Dachi) Chudan Yoko Geri (Sokuto) (in Tsuru Ashi Dachi) Gedan Mawashi Geri (Haisoku, Chusoku)	Pinan Sono Ni	Jiyu Kumite (5 x 2 minuten)
Algemeen		
Stamina: 60 jumping squats, 60 sit-ups en 30 push-ups		

5de Kyu (gele gordel met streep)		
Standen	Stoten	Blokkering
Moro Ashi Dachi (Ido-geiko, Mawate, Naore)	Shotei Uchi (Jodan, Chudan, Gedan) Jodan Hiji (Ate) Uchi	Shotei Uke (Jodan, Chudan, Gedan)
Trappen	Kata	Kumite
Chudan Mawashi Geri (Haisoku, Chusoku) Chudan Ushiro Geri , chudan Ushiro geri	Pinan Sono San	Jiyu Kumite (5 x 2 minuten)
Ren Raku (optioneel)		

1. Mae Geri Chudan Chusoku
2. Chudan Yoko Geri (Sokuto)
3. Ushiro Geri Chudan
4. Seiken Chudan Gyaku Tsuki)

Algemeen

Stamina: 70 jumping squats, 70 sit-ups en 35 push-ups

4de Kyu (groene gordel)

Standen	Stoten	Blokkering
Heisoku Dachi Heiko Dachi Uchi Hachi Ji Dachi	Shuto Sakotsu Uchi Shuto Yoko Ganmen Uchi Shuto Uchi Komi Shuto Hizo Uchi Shuto Jodan Uchi Uchi	Shuto Jodan Uke Shuto Chudan Soto Uke Shuto Chudan Uchi Uke Shuto Mae Gedan Barai Mae shutoMawashi Uke Shuto Jodan Uchi Uke
Trappen	Kata	Kumite
Jodan Yoko Geri Jodan Mawashi Geri (Haisoku, Chusoko) Jodan Ushiro Geri	Sanchin No Kata Sokugi Taikyoku Sono Ichi Sokugi Taikyoku Sono Ni Sokugi Taikyoku Sono San	Jiyu Kumite (5 x 2 minuten)
Algemeen		
Algemene vragen over Karate Assisteert in het lesgeven voor kleine groepen Stamina: 80 jumping squats, 80 sit-ups en 40 push-ups		

3de Kyu (groene gordel met streep)

Standen	Stoten	Blokkering
Kake Dachi (Ido-geiko, Mawate, Naore)	Chudan Hiji (Ate) Uchi Age Hiji (Ate) Uchi (Jodan, Chudan) Ushiro Hiji (Ate) Uchi Oroshi Hiji (Ate) Uchi Chudan Mae Hiji (Ate) Uchi	Shuto Juji Uke (jodan, gedan) (in zenkutsu dachi)
Trappen	Kata	Kumite
Mae Kakato Geri (Jodan, Chudan, Gedan)	Pinan Sono Yon	Jiyu Kumite (10 x 2 minuten)
Algemeen		
Assisteert in het lesgeven voor kleine groepen Stamina: 90 jumping squats, 90 sit-ups en 45 push-ups		

2de Kyu (bruine gordel)

Standen	Stoten	Blokkering
	Hiraken Tsuki (Jodan, Chudan) Hiraken Oroshi Uchi Haishu Uchi (Jodan, Chudan) Hiraken Mawashi Uchi Age Jodan Tsuki Koken Uchi (Jodan, Chudan, Gedan)	Koken Uke (Jodan, Chudan, Gedan)
Trappen	Kata	Kumite
Tobi Mae Geri	Pinan Sono Go	Jiyu Kumite (15 x 2 minuten)

Tobi Nidan Geri	Gekisai Dai	
Ren Raku (optioneel)		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Seiken Mae Gedan Barai (achterwaarts) 2. Seiken Ago Uchi (voorwaarts) 3. Seiken Chudan Gyaku Tsuki 4. Hiza Ganmen Geri 5. Mae Geri Chusoku Chudan 6. Mawashi Geri Chusoku Chudan 7. Ushiro Geri Chudan 8. Seiken Mae Gedan Barai 9. Seiken Chudan Gyaku Tsuki 		
Algemeen		
<p>Assisteert in het lesgeven voor kleine groepen Testen van alle geleerde technieken en Kata Stamina: 100 jumping squats, 100 sit-ups en 50 push-ups Cursus hoekrechter is gevolgd Minimaal deelgenomen aan 1 kata en 1 kumite wedstrijden sinds 3e kyu</p>		

1e Kyu (bruine gordel met streep)		
Standen	Stoten	Blokking
	Ryuto Ken Tsuki (Jodan, Chudan) Naka Yubi Ippon Ken Tsuki (Jodan, Chudan) Oya Yubi Ippon Ken Uchi (Jodan, Chudan, Gedan) Hitosashi Yubi Ippon Ken Tsuki (Jodan, Chudan)	Kake Uke (jodan/chudan) Haito chudan Uchi Uke
Trappen	Kata	Kumite
Jodan Uchi Haisoku Geri Oroshi Uchi Kakato Geri Tobi Yoko Geri Oroshi Soto Kakato Geri	Yantsu Tsuki No Kata	Jiyu Kumite (20 x 2 minuten)
Ren Raku (optioneel)		
<p>A. Seiken Chudan Oi Tsuki, Seiken Chudan Gyaku Tsuki, Seiken Chudan Oi Tsuki, Seiken Shita Tsuki B. Jodan Mawashi Geri (voortste been), Oi Tsuki, Gyaku Tsuki, Jodan Mawashi Geri (achterste been)</p>		
Algemeen		
<p>Testen van alle geleerde technieken en Kata Stamina: 100 jumping squats, 100 sit-ups en 50 push-ups Beheerst de kunst van lesgeven Minimaal 1 ervaring als hoek sinds 2e kyu Minimaal deelgenomen aan 1 kata en 1 kumite wedstrijden sinds 2e kyu</p>		

Shodan (1e zwarte gordel)		
Standen	Stoten	Blokking
	Morote Haito Uchi (Jodan, Chudan) Haito Uchi (Jodan, Chudan, Gedan)	Verschillende manieren om met de benen te blokken Morote Kake Uke (Jodan, Chudan) Osa Uke Morote Haito Uchi Uke
Trappen	Kata	Kumite
Kake Geri (Kakato) (Jodan, Chudan) Ushiro Mawashi Geri (Jodan, Chudan, Gedan)	Tensho Saiha Ura Taikyoku Sono Ichi	Jiyu Kumite (30 x 2 minuten)

	Ura Taikyoku Sono Ni Ura Taikyoku Sono San	
Ren Raku	Algemeen	
1. Mawashi Geri 2. Ushiro Mawashi Geri 3. Jodan Mae Geri 4. Mawashi Geri 5. Ushiro Mawashi Geri	Alle bovenvernoemde technieken correct uitvoeren met nog meer spirit en techniek dan vereist voor 1e Kyu Alle technieken ook in Gyaku kunnen uitvoeren Er wordt geen rekening gehouden met tijdelijke blessures Stamina: 100 jumping squats, 100 sit-ups en 50 push-ups Minimaal 2 ervaring als hoek en/of middenrechter sinds 1 ^e kyu Minimaal deelgenomen aan 1 kata en 1 kumite wedstrijd sinds 1 ^e kyu	

Nidan (2de zwarte gordel)		
Standen	Stoten	Blokkering
	Toho Uchi (Jodan) Keiko Uchi	Hiji Uke (Chudan, Gedan) Gedan Shotei Morote Uke Gedan Shuto Morote Uke
Trappen	Kata	Kumite
Tobi Ushiro Geri Tobi Ushiro Mawashi Geri Tobi Mawashi Geri Age Kakato Ushiro Geri	Kanku Dai Gekisai Sho Seienchin Pinan Sono Ichi in Ura	Jiyu Kumite (40-man Kumite)
Algemeen		
Testen van alle geleerde technieken en Kata Stamina: 100 jumping squats, 100 sit-ups en 50 push-ups Minimaal 2 ervaringen als hoek en/of middenrechter per jaar		

Sandan (3de zwarte gordel)		
Trappen	Kata	Kumite
	Sushi Ho Garyu Seipai Pinan Sono Ni in Ura	Jiyu Kumite (50-man Kumite)
Algemeen:		
Kennissen van Tamashiwara en de uitvoering ervan Testen van alle geleerde technieken en Kata Er wordt geen rekening gehouden met tijdelijke blessures Stamina: 100 jumping squats, 100 sit-ups en 50 push-ups Steunt de clubhouder in zijn verantwoordelijkheid om de club te draaien Minimaal 3 ervaringen als hoek en/of middenrechter per jaar Is in bezit van een EHBO-certificaat		

Basisvoorwaarden examens vanaf 1^e kyu voor de BKOS examencommissie.

Rijpenstijd tussen de examens: Rijpenstijd voor het behalen van een hogere graad zijn een absoluut minimum en worden alleen bereikt door de meest toegewijde en getalenteerde studenten.

Kandidaat-omstandigheden: De leeftijd en fysieke capaciteiten van de kandidaat, zijn/haar persoonlijkheid en zijn/haar bijdrage aan BKOS spelen een belangrijke rol in de beoordeling van graden. Als je niet fit bent of een kwetsuur hebt kan je je examen beter uitstellen. De organisatie houdt enkel rekening met blijvende letsels, medisch onderbouwd door een doktersattest. Alle andere letsels worden niet aanvaard.

Schriftelijk examen: Alle kandidaten die naar de volgende rang willen promoveren, worden verzocht een door de BKOS opgesteld schriftelijk examen af te leggen op basis van zowel geavanceerde terminologie, filosofie, geschiedenis als de mededingingsregels voor de betreffende graad.

Procedure voor zwarte band examens

- Alle zwarte band examens vinden plaats op nationale en internationale kampen.
- Bij alle examens moet een Examencommissie het examen uitvoeren en moet een minimum aantal van 3 personen aanwezig zijn.
- De Examencommissie kan examens doen tot twee graden onder de hoofdexaminator.
- Alle bovenstaande voorwaarden zijn verplicht voor het houden van zwarte band examens. Niemand kan individueel zwarte band examens afnemen. Indien niet aan deze voorwaarden wordt voldaan, worden geen graden erkend.
- Wanneer een kandidaat een examen wenst af te leggen buiten zijn/haar eigen land dient de kandidaat een schriftelijke toestemming te hebben van het BKOS-bestuur. Het bestuur zal individueel de aanvragen bekijken en advies geven.

Aanvraag voor Senpai, Sensei en Shihan

De examenkandidaat bespreekt met de clubhouder op basis van bijgevoegde documenten zijn kandidatuur voor een volgende graad: motivatiebrief, CV, copy laatste diploma, copy wedstrijd en scheidsrechter ervaring vanaf laatste examen. De criteria waar een kandidaat rekening mee moet houden zijn:

Senpai 1^e en 2^e dan [assistent lesgever]: Als Senpai wordt het werk dat je doet in je eigen club van belang.

Aanvraag: Schrijf de karate geschiedenis van jezelf [CV], bestaande uit volgende punten:

- Beschrijf het aantal kumite en kata wedstrijden sinds je laatste examen
- Beschrijf het werk dat je doet in je dojo, hoeveel lessen geef je wekelijks/maandelijk/per kwartaal.
- Hoe vaak ben je actief geweest als nationaal hoek en middenrechter [referee]?
- Hoeveel (nationale) kampen heb je bijgewoond, waar en wanneer?
- Beschrijf het werk dat je wil doen of doet als assistent lesgever in de club.

De kandidaat levert de nodige documenten aan bij de clubhouder. De clubhouder levert deze documenten 3 maanden vooraf aan bij de BKOS-bestuur en vraagt om goedkeuring om examen af te leggen aan de Belgische examencommissie.

Sensei 3^e dan [lesgever]: Vanaf Sensei is het lesgeven in je eigen club van groot belang.

Aanvraag: Schrijf de karate geschiedenis van jezelf [CV], bestaande uit volgende punten:

- Beschrijf het aantal kumite en kata wedstrijden sinds je laatste examen.
- Beschrijf het werk dat je hebt gedaan in je dojo, hoeveel lessen geef je wekelijks/maandelijks.
- Hoe vaak ben je actief geweest als nationaal en/of internationaal hoek en middenrechter [referee]?
- Hoeveel nationale en/of internationale kampen heb je bijgewoond, waar en wanneer?
- Beschrijf het werk dat je doet in de club.

De kandidaat levert de nodige documenten aan bij de clubhouder. De clubhouder levert deze documenten 3 maanden vooraf aan bij de BKOS-bestuur en vraagt om goedkeuring om examen af te leggen aan de Belgische examencommissie.

Sensei 4^e dan [lesgever]: Naast het lesgeven in je dojo, wordt de bijdrage voor voor de organisatie [BKOS], om het Kyokushin groter te maken van belang:

- Beschrijf het aantal kumite en kata wedstrijden sinds je laatste examen.
- Beschrijf het werk dat je hebt gedaan in je dojo, hoeveel lessen geef je wekelijks/maandelijks.
- Hoe vaak ben je actief geweest als nationaal en/of internationaal hoek en middenrechter [referee]?
- Hoeveel nationale en/of internationale kampen heb je bijgewoond, waar en wanneer?
- Beschrijf het werk dat je doet in de club.
- Beschrijf uw wens om Kyokushin in de toekomst te ontwikkelen en te ondersteunen. Met wat voor soort werk ben je bereid om bij te dragen?

De clubhouder stuurt 6 maanden vooraf een verzoek van de kandidaat aan het BKOS-bestuur en vraagt om goedkeuring om examen af te leggen voor de EKO-, Worldcup- of WKO beoordelingscommissie na de World championchips. Het BKOS-bestuur zal binnen 1 maand de aanvraag beoordelen. Meer dan 50 % van de stemmen van

de branch-chiefs moeten positief zijn om de rang goed te keuren. De volgorde van een aanvraag voor Sensei is als volgt:

- Het BKOS-bestuur beveelt u aan;
- Het BKOS-bestuur stuurt de aanvraag naar de EKO, World-cup of WKO-examencommissie.

Shihan [grootmeester]: Als Shihan heb je een eigen club en draag je een uitstekende bijdrage aan de nationale organisatie (BKOS). Vanaf Shihan zal je op nationale en internationale een meer gespreide rol, verbindend werken, over bonden heen op je nemen. Je hebt een actieve rol als bestuurder van de BKOS of draagt bij in specifieke functies, zoals bondscoach kumite of kata, scheidsrechterscoördinator, organisatie kampen en wedstrijden, nationale zwarte banden trainingen, ...

Aanvraag: Schrijf de karate geschiedenis van jezelf [CV], bestaande uit volgende punten:

- Beschrijf het werk dat je hebt gedaan voor je nationale organisatie en de positie die je daar bekleedt.
- Hoeveel nationale en/of internationale kampioenschappen heb je in de afgelopen 5 jaar georganiseerd?
- Beschrijf het werk dat u als organisator hebt gedaan voor de kampen van uw organisatie.
- Beschrijf het werk dat je hebt gedaan in je dojo.
- Welke werkzaamheden heb je verricht op nationaal en/of internationaal niveau.
- Welke resultaten hebben je studenten behaald van je eigen club op nationale en internationale kampioenschappen.
- Hoe vaak ben je actief geweest als internationaal midden of hoekrechter [referee] sinds je laatste examen?
- Hoeveel internationale kampen heb je bijgewoond, waar en wanneer sinds je laatste examen?
- Beschrijf het werk dat je wil doen om de organisatie en het Kyokushin groter te maken.
- Beschrijf het werk dat je hebt gedaan voor de EKO en WKO.

Het BKOS-bestuur zal binnen 1 maand de aanvraag beoordelen. Meer dan 50 % van de stemmen van de Branch-chiefs moeten positief zijn om de rang goed te keuren. In geval van een status quo heeft de CR de definitieve stem. De volgorde van een aanvraag voor Shihan is als volgt:

- Het BKOS-bestuur beveelt u aan;
- Het BKOS-bestuur stuurt de aanvraag naar het WKO-bestuur.

De rang van **Rokudan en hoger** is een aanbeveling van de WKO shihan die een uitstekende bijdrage heeft geleverd aan de vooruitgang van Shinkyokushin binnen de nationale en internationale federaties.