

11e kyu (witte band)

Correcte manier van dragen van Gi en Obi

Tellen van 1 t/m 10 in het japans

Procedure voor het betreden/verlaten van de zaal

Procedure kniezit (seiza)

Betekenis Karate (lege hand)

Betekenis van Sosai (grondlegger) (Shihan (meester), Sensei (leraar), Senpai (onderleraar))

Bewegen vanuit gevechtshouding en het combineren met stoot en traptechnieken

10^e kyu (oranje band)

- De betekenis van het woord Kyokushinkai
- Conditie:
 - 10 x opdrukken vanuit kniestand
 - 10 x squat
 - 20 x buikspieroefeningen
- Standen;
 - Fudo Dach
 - Yoi Dach
 - Uchi Hachi Ji Dach
 - Heisoku Dach
 - Musubi Dach
 - Heiko Dach
 - Shizen Tai
 - Zenkutsu dachi
 - Kamaete
- Stoten;
 - Seiken Tsuki (jodan, chudan en gedan)
 - Morote Tsuki (jodan, chudan en gedan)
 - Seiken Shita Tsuki
 - Seiken Kagi Tsuki
 - Seiken Ago Uchi
 - Seiken Tate Tsuki (hidari en Migi)

- Weringen;
 - Seiken Jodan Uke
 - Kake Wake Uke
 - Seiken Gedan Barai
 - Seiken Soto Uke
 - Sune Uke

- Schoppen
 - Hiza Geri
 - Mae Geri
 - Gedan Mawashi Geri (lowkick)
 - Mae Keage
 - Gin Geri

- Bewegen in basisvorm met zenkutsu dachi, met de hierboven genoemde technieken. Zowel in Mae (voorwaarts), ushiro (achterwaarts) en Mawate (draaien).

- Kumite: 2 partijen van 2 min met bescherming

9^e kyu (oranje band met Streep)

- De Geschiedenis van het Kyokushin Karate
- Het kennen van de Dojo gedragscode
- Nogare (ademhalingsoefening)
- Conditie:
 - 10 x opdrukken vanuit voorligsteun
 - 20 x squat
 - 30 x buikspieroefeningen
- Standen;
 - Sanchin Dachi
 - Kokutsu Dachi
 - Neko Ashi Dachi
 - Tsuru Ashi Dachi
 - Kiba Dachi
- Stoten;
 - Uraken Shomen Uchi
 - Uraken Sayu Uchi
 - Uraken Hizo Uchi
 - Uraken Mawashi Uchi
 - Shuto Sakotsu Uchi
 - Shuto Sakotsu Uchi Komi
 - Shuto Ganmen Uchi
 - Shuto Uchi Uchi
 - Shuto Hizo Uchi
- Weringen;
 - Seiken Uchi Uke
 - Seiken Uchi Uke/Gedan Barai

- Schoppen;
 - Kansetsu Geri
 - Yoko Geri Chudan
 - Chudan Mawashi Geri
 - Mawashi Soto Keage
 - Mawashi Uchi Keage
- Bewegen vanuit de standen; Kiba Dachi, Kokutsu Dachi en Neko Ashi dachi met de hierboven genoemde technieken.
- Ippon Kumite Sono Ichi
- Taikyoku Kata Sono Ichi en Sono Ni
- Kumite: 4 partijen van 2 min met bescherming.

8^e kyu (blauwe band)

- De Betekenis van Kanku
- 2 nogare oefeningen
- Uitvoeren van Ibuki (San-Kai)
- Conditie:
 - 20 x opdrukken in voorligsteun
 - 5 x opdrukken op 5 vingers vanuit kniestand
 - 30 x squat
 - 40 x buikspieroefeningen
- Standen;
 - Combinatie van de volgende standen;
 - Sanchin Dachi, Kokutsu Dachi, Neko Ashi Dachi, Tsuru Ashi Dachi en Kiba Dachi. (Zowel migi als hidari)
- Stoten en Slagen;
 - Jun Tsuki
- Weringen;
 - Shuto Mawashi Uke,
 - Seiken Juji Uke (jodan en gedan)
- Schoppen;
 - Ushiro Geri
 - Mawashi Geri Jodan (chusoku en heisoku)
- Bewegen in zenkutsu dachi ura, Bewegen in Kiba Dachi met mae en ushiro kosa en Jun Tsuki.
- Ippon Kumite Sono Ni
- Sanbon Kumite Sono Ichi
- Taikyoku Kata Sono San
- Tameshiwara: 1 plank met Tsuki
- Kumite: 6 partijen van 2 min met bescherming

7^e kyu (blauwe band met streep)

- Het kennen van de 11 motto's
- Conditie:
 - 30 x opdrukken vanuit voorligsteun
 - 10 x opdrukken op 5 vingers vanuit kniestand
 - 30 x jump squat
 - 50 x buikspieren
- Stoten en slagen;
 - Hiji Chudan Ate
 - Hiji Jodan Ate
 - Hiji Ago uchi
 - Hiji Oroshi uchi
 - Hiji Ushiro uchi
- Weringen;
 - Shuto Mea Mawashi Uke
 - Seiken Morote Uchi Uke
- Schoppen;
 - Mae Tobi Geri (oi en gyaku)
 - Kagato Geri (chudan en gedan)
- Ippon Kumite Sono San
- Sanbon Kumite Sono Ni
- Pinan Sono Ichi
- Tameshiwara; 1 plank met Mea Geri Chudan (chusoku)
- Kumite: 8 partijen van 2 min met bescherming

6^e kyu (gele band)

- Kennis van het Wedstrijdreglement
- In staat zijn in het verzorgen van een warming up (+- 5 min)
- Theorie Examen passend bij de graad
- Conditie:
 - 40 x opdrukken uit voorligsteun
 - 5 x opdrukken op 3 vingers uit kniestand
 - 40 x squat
 - 60 x buikspieren
- Standen;
 - Kake Dachi
- Stoten en Slagen;
 - Tetsui oroshi ganmen uchi
 - Tetsui kome kami
 - Tetsui Hizo uchi
 - Tetsui Yoko uchi (jodan, chudan en gedan)
- Weringen;
 - Haito Gedan Uke
 - Shuto Juji Uke (jodan en gedan)
- Schoppen;
 - Yoko Geri jodan
 - Mae Geri Jodan
 - Ushiro Geri Jodan
- Vanuit Kokutsu dachi 5 stappen maken met verschillende Uraken technieken
- Ippon Kumite Sono Yon
- Sanbon kumite Sono San
- Pinan Sono Ni
- Tameshiwara; 2 planken met tsuki
- Kumite; 10 partijen a 2 min met bescherming.

5^e kyu (gele band met streep)

- Betekenis van Osu
- Theorie examen passend bij de graad
- Conditie:
 - 50 x opdrukken uit voorligsteun
 - 10 x opdrukken op 3 vingers uit kniestand
 - 40 x Jump Squat
 - 70 x buikspieren
- Stoten en Slagen;
 - Shotei Uchi (Jodan, Chudan en Gedan)
 - Hiji Mae Ate (Chudan en Jodan)
- Weringen;
 - Shotei Uke (Jodan, Chudan en Gedan)
- Schoppen;
 - Ushiro Geri op de volgende 3 manieren;
 - # Voorste been zijwaarts verplaatsen
 - # Direct draaien
 - # Gesprongen schoppen
 - Ushiro mawashi geri
 - Tobi Mawashi Geri
- Vanuit Kiba Dachi dako (45%) 5 stappen maken met de volgende 5 technieken;
 - Hiji Chudan Ate
 - Hiji Jodan Ate
 - Hiji Age Ate Jodan
 - Hiji Oroshi Ate
 - Hiji Ushiro Ate
- Sanbon kumite sono yon

- Kyokushinkai Kumite Sono Ichi
- Pinan Sono San en Kihon Kata Sono Ichi
- Tameshiwara; 2 planken met mea geri en 1 plank met mawashi geri chudan.
- Kumite: 11 partijen a 2 min met bescherming.

4^e kyu (groene band)

- Het in staat zijn tot het geven van een kihon training van +-10 min.
- Deelname aan minimaal 1 kumite wedstrijd (in overleg)
- Theorie examen passend bij de graad.
- Conditie:
 - 60 x opdrukken uit voorligsteun
 - 10 x opdrukken op 5 vingers vanuit voorligsteun
 - 50 x squat
 - 80 x buikspieren
- Standen:
 - Shiko Dachi
- Stoten en slagen:
 - Yonhon Nukite (Jodan en Chudan)
 - Nihon Nukite jodan
 - Ippon Nukite
 - 5 shuto's vanuit Sanchin Dachi;
 - # Shuto Sakotsu Uchi
 - # Shuto Ganmen Uchi
 - # Shuto Sakotsu Uchi Komi
 - # Shuto Hizo Uchi
 - # Shuto Uchi Uchi
- Weringen:

- Shuto Jodan Kake Uke
- Shuto Jodan uke
- Shuto Chudan Soto Uke
- Shuto Uchi Uke
- Shuto Gedan Barai
- Hiji chudan uke
- Schoppen:
 - Jodan uchi mawashi geri (heisoku)
 - Jodan Soto mawashi geri (teisoku)
 - Kake geri (jodan en chudan)
- 2^{de} Kyokushin Kumite
- Sanchin No Kata
- Tameshiwara: 2 planken Mawashi Geri chudan en 2 planken Yoko Geri
- Kumite: 12 partijen a 2 min zonder bescherming!

3de kyu (groene band met streep)

- Scheidsrechteren bij jeugd en beginners wedstrijden (Clubtoernooi)
- Het verzorgen van een “thema” training van +- 20 min.
- Theorie examen passend bij de graad.
- Conditie:
 - 70 x opdrukken vanuit voorligsteun
 - 10 x opdrukken op 3 vingers uit voorligsteun
 - 50 x jumpsquat
 - 90 x buikspieren
- Standen:

- Moro ashi dachi
- Stoten en slagen:
 - Hiraken Tsuki (jodan en chudan)
 - Hiraken Mawashi uchi (kumade)
 - Hiraken Oroshi Uchi
- Weringen:
 - Osae Uke
- Schoppen:
 - Mae Kagato Geri Jodan
 - Soto Kagato Otoshi Geri
 - Uchi Kagato Otoshi Geri
- 3e Kyokushinkai Kumite
- Kihon Kata Sono Ni, Pinan Sono Yon
- Tameshiwara: 2 planken Tsuki, 2 planken Mawashi Geri Jodan 1 plank ushiro geri.
- Kumite: 13 partijen van 2 min zonder bescherming.

2^{de} kyu (bruine band)

- Assistent Leraren diploma
- Diploma Beginnend scheidsrechter.
- Het verzorgen van een complete les Kyokushinkai.
- Theorie examen passend bij de graad.
- Conditie:
 - 80 x opdrukken
 - 10 x opdrukken op 2 vingers vanuit voorligsteun
 - 60 x jump squat
 - 100 x buikspieren
- Standen;
 - Soochin Dachi
- Stoten en Slagen;
 - Koken Mawashi Uchi (jodan, chudan en gedan)
 - Haito uchi (jodan en gedan)
 - Morote Jodan Haito Uchi
- Weringen:
 - Koken uke (jodan, chudan en gedan)
 - Morote haito uke
 - Haito uchi Uke
- Karate Ne waza (grondvechten)
- Ukemi Waza mea, ushiro, Yoko (valbreken)
- Worpen: o soto gari, o uchi gari, o goshi, seoi nage en de ashi barai
- 4e Kyokushinkai Kumite
- Pinan Sono Go, Gekisai Dai
- Tameshiwara: 2 planken Shuto, 2 Planken mawashi geri jodan en 1 plank ushiro mawashi geri.
- Kumite: 15 partijen zonder bescherming.

1^{ste} kyu (bruine band met streep)

- Conditie:

- 85 x opdrukken
- 10 x opdrukken op 2 vingers vanuit voorligsteun
- 65 x jump squat
- 100 x buikspieren

Stoten en slagen:

Haishu Jodan Uchi, Haishu Chudan Uchi.

Weringen:

Shuto Jodan Kake Uke, Morote Shuto Jodan Kake Uke, Morote Shuto Gedan Kake Uke

Schoppen:

- Tobi Nidan Geri
- Tobi Yoko Geri
- Tobi Ushiro Geri

- 5e en 6e Kyokushinkai Kumite
- Ido Geiko, verschillende standen, verschillende technieken.
- Yantsu, Tsuki No Kata
- Tameshiwari: 3 Planken Tsuki of Mawashi Geri
- Minimaal 16 partijen zonder bescherming

1e dan (zwarte band met 1 gouden streep)

- Minimaal 16 jaar oud
- Geldig EHBO Diploma/BHV diploma
- Vorig examen minimaal 1 jaar terug
- Lerarendiploma en scheidsrechterslicentie
- Conditie:
 - 90 x opdrukken
 - 15 x opdrukken op 2 vingers vanuit voorligsteun
 - 70 x jump squat
 - 100 x buikspieren

Stoten en slagen:

- Ryotoken Tsuki (jodan, chudan)
- Naka Yubi Ken (jodan, chudan)
- Oya Yubi Ken (jodan, chudan)
- Toho Uchi
- Keiko Uchi
- Atama Tsuki (mea, ushiro, yoko)

Weringen:

Morote Jodan Shotei Uke,
Morote Gedan Shotei Uke, Morote Koken Uke,
Jodan Shuto Juji Uke,
Gedan Shuto Juji Uke

Schoppen:

Achtereenvolgens (alles Jodan) Mae Geri, Mawashi Geri, Ushiro Geri, Yoko Geri, Ushiro Mawashi Geri. Mawate en terug.

- Tensho, Saifa en Taikyoku Kata Sono Ichi, Ni en San Ura
- Tameshiwari 3 planken Tsuki en 3 Planken Mawashi Geri.

2e dan (zwarte band met 2 gouden strepen)

- Minimaal 18 jaar oud
- Geldig EHBO/BHV diploma
- vorig examen minimaal 2 jaar terug
- Alle Standen, Stoten, Slagen, Weringen en Schoptechnieken uit voorgaande examens.
- Alle Standen, Stoten, Slagen, Weringen en Schoptechnieken in diverse situaties uit weten te voeren bij Ido Geiko.
- Kanku Dai, Gekisai Sho, Pinan Sono Ichi en Ni ura, Seienchin, Bo Kata Tsjon
- Tameshiwari: 3 planken Tsuki, 3 planken Mawashi Geri Jodan en 2 planken Yoko Geri
- Minimaal 25 partijen zonder bescherming

3e dan (zwarte band met 2 gouden strepen)

- Minimaal 21 jaar oud
- Geldig EHBO/BHV diploma
- Vorig examen minimaal 3 jaar terug
- Alle Standen, Stoten, Slagen, Weringen en Schoptechnieken uit voorgaande examens.
- Alle Standen, Stoten, Slagen, Weringen en Schoptechnieken in diverse situaties uit weten te voeren bij Ido Geiko.
- Pinan Sono San, Yon en Go Ura, Garyu, Seipai en Sushiho
- Tameshiwari: 12 planken breken over 4 verschillende technieken
- Minimaal 30 partijen zonder bescherming

Woordenlijst:

Anatomie:

Ago: kaak
Ashi: voet
Atama: hoofd
Chusoku: bal van de voet
Ganmen: aangezicht
Haishu: handrug
Haito: gedeelte van de hand tussen duim, wijsvingers en pols
Hara: buik
Heisoku: wreef
Hiji: elleboog
Hiraken: platte vuist
Hiza: knie
Hizo: alvleesklier
Kagato: Hiel
Kansetsu: kniegewricht
Keiko: kippesnavel
Tetsui: hamervuist
Gin: kruis
Koken: pols
Kubi: nek
Kumade: berenklaauw (zelfde als hiraken maar er wordt gebruikt gemaakt van de handpalm)
Naka yubi ipon: knokkelpunt van je middelvinger
Nukite: vingersteek
Oya yubi: duim
Ryoto ken: drakenkopvuist
Sakotsu: sleutelbeen
Seiken: voorzijde vuist (letterlijk juiste vuist)
Shotei: handpalm
Shuto: meshand
Teisoku: voetzool
Sokuto: zijkant van de voet ter hoogte van de hiel
Sune: scheenbeen
Te: hand
Uraken: omgedraaide vuist
Yubi: vinger

Technieken

Age tsuki: opstoot
Atama tsuki: kopstoot
Gedan barai: lage wering
Haishu uchi: slag met de handrug
Haito uchi: slag met de duimzijde van de hand
Haito uke: wering met de duimzijde van de hand
Hiji ago uchi: opwaartse elleboogstoot naar de kin
Hiji oroshi uchi: neerwaartse elleboogstoot
Hiji ushiro uchi: achterwaartse elleboogstoot
Hiraken oroshi uchi: neerwaartse slag met de “platte” vuist
Hiraken tsuki: aanval met de “platte” vuist
Hiza geri: kniestoot
Ippon nukite: enkele vingersteek
Jodan uke: hoge wering
Juji uke: gekruiste wering
Jun tsuki: voorwaartse gelijke stoot (wordt gemaakt vanuit kiba dachi)
Kagato geri: schop met de hiel
Kake uke: gehaakte wering
Kake wake uke: dubbele neergaande wering (lijkt op de armbeweging van het groeten)
Kansetsu geri: zijwaartse schop naar het kniegewricht
Keiko uchi: kippesnavel slag
Gin geri: schop naar het kruis
Koken uchi: slag met de pols
Koken uke: wering met de pols
Kumade uchi: aanval met de hand palm (de hand is als een hiraken)
Mea atama tsuki: voorwaartse kopstoot
Mea geri: voorwaartse schop
Mea hiji uchi: voorwaartse elleboogstoot
Mea keage: voorwaartse zwaaitrap
Mea mawashi uke: voorwaartse ronde wering met shuto handen
Mea tobi geri: gesprongen trap voorwaarts
Mawashi geri: ronde trap
Hiji mawashi uchi: ronde elleboogstoot
Morote shotei uke: dubbele blokkering met de handpalm
Morote kake uke: dubbele gehaakte wering
Morote koken uke: dubbele wering met de pols
Seiken morote tsuki: dubbele stoot
Seiken morote uchi uke: binnenwaartse wering met de andere vuist tegen de blokkerende arm aan.
Osae uke: neerwaartse wering met de hand.
Nakayubi ippon ken: vuiststoot met de middelste knokkel naar voren toe.
Oyayubi ippon ken: slag waarmee met de duim wordt geraakt
Ryoto ken tsuki: drakenkopvuist
Seiken ago uchi: vuistslag naar de kin, armen naast het hoofd.
Seiken soto uke: wering van buitenaf
Seiken tsuki: vuistslag
Seiken uchi uke: wering van binnenuit
Seiken uchi uke gedan barai: dubbele wering uit de combinatie uchi uke en gedan barai
Shotei uchi: stoot met de handpalm
Shotei uke: blokkering met de handpalm

Shuto ganmen uchi: slag met de meskant van de hand naar de slaap
Shuto gedan barai: lage wering met de shuto hand
Shuto hizo uchi: slag naar de alveesklieer
Shuto jodan uke: hoge wering met de meskant van de hand
Shuto mawashi uke: wering overgenomen door een slag met de meskant van de hand
Shuto morote kake uke: dubbele gehaakte wering
Shuto juji uke: gehaakte wering met open handen
Shuto kake uke: gehaakte wering
Shuto sakotsu uchi: bovenwaartse slag met de meskant van de hand naar het sleutelbeen
Shuto sakotsu uchi komi: directe slag met de meskant van de hand naar het sleutelbeen.
Shuto soto uke: wering van buiten naar binnen met open hand
Shuto uchi uke: wering van binnen naar buiten met de open hand
Shuto uchi uchi: horizontale slag naar de nek met de meskant van de hand
Soto keage: beenzwaai van buiten naar binnen
Sune uke: blokkering met het scheenbeen
Tate tsuki: verticale trekstoot
Tetsui hizo uchi: zijwaartse hamerslag naar de alveesklieer
Tetsui kome kami uchi: hamerslag naar de slaap
Tetsui oroshi ganmen uchi: neerwaartse hamerslag
Tetsui yoko uchi: zijwaartse hamerslag
Toho uchi: slag met de open hand naar de keel
Uchi keage: binnenwaartse beenzwaai
Ushiro atama tsuki: achterwaartse kopstoot
Ushiro geri: achterwaartse trap
Ushiro mawashi geri: ronde achterwaartse trap
Ushiro tobi geri: gesprongen achterwaartse trap
Uraken hizo uchi: zweepslag naar de alveesklieer
Uraken sayu uchi: zijwaartse zweepslag (sayu=links en rechts)
Shita tsuki: directe voorwaartse stoot met een omgedraaide vuist
Uraken shomen uchi: zweepslag naar het aangezicht
Yoko atama tsuki: zijwaartse kopstoot
Yoko geri: zijwaartse trap
Yoko keage: zijwaartse beenzwaai
Yoko tobi geri: gesprongen zijwaartse schop
Yon hon nukite: vingersteek met shuto hand
Ni hon nukite: vingersteek met 2 vingers.

Standen:

Fudo dachi: ruststand
Yoi dachi: "gereed" stand
Zenkutsu dachi: voorwaarts leunende stand
Kokutsu dachi: achterwaarts leunende stand
Neko ashi dachi: katstand
Sanchin dachi: zandlopersstand
Kiba dachi: paardrijstand
Tsuru ashi dachi: kraanvogel stand
Heiko dachi: parallelle stand
Shiko dachi: sumo stand
Moro ashi dachi: stand der waakzaamheid
Heisoku dachi: aandachtshouding, voeten zijn naast elkaar
Musubi dachi: open teen stand, voeten staan 45 graden naar buiten
Kake dachi: gehaakte stand
Uchi hachi ji dachi: duivenpootstand

Richtingen:

Age: opwaarts
Oroshi: neerwaarts
Hidari: links
Migi: rechts
Mea: voorwaarts
Sagari: achterwaarts
Yoko: zijwaarts
Yonjugo-do: 45 graden

Wedstrijdtermen:

Shomen mutei: gezicht naar de jury tafel
Shomen ni rei: groet de jurytafel
Shushin ni rei: groet de hoofdscheidsrechter
Otogai ni rei: groet je tegenstander
Kamae: gevechtshouding
Hajime: begin
Jame: stop
Zokko: ga door/vechten
Chui: waarschuwing
Genten: berisping
Hansoku: overtreding
Shikakku: diskwalificatie
Waza ari: half punt
Ippon: heel punt
Jogai: buiten de mat
Aga: rood
Shiro: wit
Kachi: winnaar
Hikiwake: gelijk

Zaal termen:

Arigatho gozaimasu: dank u
Domo arigato gozaimashita: dankuwel
Dojo: trainingszaal
Gi: pak
Obi: band
Ippon kumite: 1 staps gevecht
Karate: lege hand
Kihon: basis
Seiza: kniezit
Mokuso: ogen dicht
Mokuso yame: ogen open
Rei: groet
Tameshiwari: breken
Tori: aanvaller
Uke: weerder
Shihan: hoogleraar
Sensei: leraar
Senpei: hogere in graad
Shinden: trainingsgrond
Shihan ni rei: groet de hoogleraar
Sensei ni rei: groet de leraar
Senpei ni rei: groet de hogere in graad
Shinden ni rei: groet de trainingsgrond
Osu: groet, ja, nee, motivatie en respect
Hajime: begin
Yame: stop
Yoi: maak gereed
Yasume: rust op de plaats
Ichi: 1
Ni: 2
San: 3
Shi: 4
Go: 5
Roku: 6
Shichi: 7
Hachi: 8
Ku: 9
Ju: 10
Hyaku: 100
Bushido: weg van de krijger

Beschrijving ippon kumites:

Vooraf altijd afmeten met vuisten tegen elkaars buik, en starten vanuit fudo dachi. De ippon kumites moeten zowel links (hidari) als rechts (migi) worden uitgevoerd.

- Ippon kumite sono ichi
 - Tori: Uitstappen zenkutsu dachi met oi gedan barai, hiervandaan doorstappen met het achterste been in zenkutsu dachi met jodan tsuki.
 - Uke: reagerend op het instappen van de tori, wegstappen in zenkutsu dachi, blokken jodan uke gevolgd door een chudan gyaku tsuki (zonder in te stappen)

- Ippon kumite sono ni
 - Tori: : Uitstappen zenkutsu dachi met oi gedan barai, hiervandaan doorstappen met het achterste been in zenkutsu dachi met chudan tsuki.
 - Uke: reagerend op het instappen van de tori, wegstappen in zenkutsu dachi, blokken soto uke gevolgd door een chudan gyaku tsuki (zonder in te stappen)

- Ippon kumite sono san:
 - Tori: Uitstappen zenkutsu dachi met oi gedan barai, hiervandaan doorstappen met het achterste been in zenkutsu dachi met chudan tsuki (borsthoogte)
 - Uke: reagerend op het instappen van de tori, wegstappen in zenkutsu dachi, blokken uchi uke gevolgd door gyaku uraken shomen uchi (zonder in te stappen)

- Ippon kumite sono yon:
 - Tori: Uitstappen zenkutsu dachi met oi gedan barai, hiervandaan doorstappen met het achterste been in zenkutsu dachi met seiken chudan oi en gyaku tsuki.
 - Uke: reagerend op het instappen van de tori, wegstappen in zenkutsu dachi, blokken uchi uke en soto uke gevolgd door shuto sakotsu uchi.

Beschrijving kyokushin kumites:

De kyokushin kumites worden altijd uitgevoerd vanuit gevechtshouding met ongeveer 1 meter tussenruimte van elkaar.

- Kyokushin kumite sono ichi
 - Tori: aanvallen met migi directe stoot gevolgd door een hidari directe stoot naar het lichaam.
 - Uke: blokken uchi uke, soto uke gevolgd door een korte gedan barai. Hiervandaan met het voorste been mea geri, shuto sakotsu uchi (migi) en migi hiza geri naar het lichaam.

- Kyokushin kumite sono ni
 - Tori: aanvallen met een migi mea geri chudan.
 - Uke: blokken hidari shotei uke gedan, gevolgd door hidari mea geri en migi tate tsuki naar het aangezicht, migi o soto gari, migi haito op de borst. Gevolgd door tate tsuki Migi.

- Kyokushin kumite sono san
 - Tori: aanvallen met migi directe stoot naar het lichaam.
 - Uke: blokken uchi uke, binnendoor een klem op de elleboog, migi uraken shomen uchi, doorstappen hidari yoko geri en migi tate tsuki.

- Kyokushin kumite sono yon
 - Tori: aanvallen met hidari directe stoot naar het lichaam.
 - Uke: blokken hidari soto uke, pak vast pakken en draai de tori met de rugzijde naar je toe, migi chudan mawashi geri, draai de tori met de buikzijde naar je toe, hidari mawashi geri chudan, breng de arm van de tori omlaag en maak met migi seiken tate tsuki.

- Kyokushin kumite sono go
 - Tori: aanvallen met migi directe stoot naar het lichaam.
 - Uke: blokken uchi uke, inklemmen bij de elleboog, migi shotei uchi naar de schouder, migi (schuin voorwaarts doorstappen) kansetsu geri, gevolgd door links ushiro geri naar het gezicht.

- Kyokushin kumite sono roku
 - Tori: aanvallen met migi gin geri.
 - Uke: blokken hidari haito uke gedan, migi gin geri en hidari tate tsuki.

Beschrijving Sanbon Kumites

Vooraf altijd afmeten met vuisten tegen elkaars buik, en starten vanuit fudo dachi. De Ippon kumites moeten zowel links (hidari) als rechts (migi) worden uitgevoerd.

- Sanbon kumite sono ichi
 - Tori: uitstappen zenkutsu dachi migi/hidari gedan barai. Instappen Zenkutsu dachi/seiken oi tsuki jodan (3x)
 - Uke: terugstappen Zenkutsu dachi/jodan uke (3x), gevolgd door seiken kyagu tsuki chudan, gedan barai
 - men wisselt van rol tori/uke en gaat verder de andere kant op.

- Sanbon kumite sono ni
 - Tori: uitstappen zenkutsu dachi migi/hidari gedan barai. Instappen Zenkutsu dachi/seiken oi tsuki chudan (3x)
 - Uke: terugstappen Zenkutsu dachi/soto uke (3x), gevolgd door seiken kyagu tsuki chudan, gedan barai
 - men wisselt van rol tori/uke en gaat verder de andere kant op.

- Sanbon kumite sono san
 - Tori: uitstappen zenkutsu dachi migi/hidari gedan barai. Instappen Zenkutsu dachi/seiken oi tsuki naar de borst (3x)
 - Uke: terugstappen Zenkutsu dachi/uchi uke (3x), gevolgd door uraken kyagu shomen uchi, gedan barai
 - men wisselt van rol tori/uke en gaat verder de andere kant op.

- Sanbon kumite sono yon
 - Tori: uitstappen zenkutsu dachi migi/hidari gedan barai. Instappen Zenkutsu dachi/ seiken oi tsuki, seiken kyago tsuki (3x)

 - Uke: terugstappen Zenkutsu dachi/uchi uke/soto uke (3x), gevolgd door korte gedan barai, shuto kyagu sakutso uchi, gedan barai

 - men wisselt van rol tori/uke en gaat verder de andere kant op.