



國際空手道連盟 極真會館



Oshi Shinobu Dojo Vosselaar
Full Contact Kyokushinkai Karateschool

Syllabus



Rode of Oranje Gordel - 10^{de} Kyu

Ju-Kyu

Algemeen

- De betekenis van Karate-Do en Kyokushinkai.
- Hoe een Do-Gi correct opvouwen.
- Hoe een Do-Gi correct dragen.
- Kennis van de Dojo-etiquette.
- Kennis van algemene opwarmings-, conditie- en stretchingoefeningen.

Dachi-waza

Yoi Dachi, Fudo Dachi, Zenkutsu Dachi

Tsuki-waza & Uchi-waza

Seiken Oi Tsuki (Jodan, Chudan, Gedan)

Seiken Morote Tsuki (Jodan, Chudan, Gedan)

Uke-waza

Seiken Jodan Uke

Seiken Mae Gedan Barai

Seiken Juji Gedan Barai

Geri-waza

Hiza Ganmen Geri, Kin Geri

Kihon Ju-Kyu

De bovenvermelde technieken in statische vorm vanuit Fudo Dachi.

Kata

Renshu Kata Zenkutsu Dachi Sono Ichi

Renshu Kata Zenkutsu Dachi Sono Ni

Renshu Kata Zenkutsu Dachi Sono San

Ido-Geiko

De oefening wordt opgelegd.

De kandidaten dienen bovenvermelde technieken statisch maar ook in beweging (Zenkutsu Dachi) te kunnen uitvoeren. De vuisten zijn steeds gesloten. De oefening wordt opgelegd.

One technique 100 000 times - one Kata 3 000 times !

Masutatsu Oyama Sosai

Kyu-Kyu

Algemeen

- De geschiedenis van het Karate-Do en van het Kyokushin-Karate in het bijzonder.
- De betekenis van het Kanku-embleem.

Dachi-waza

Sanchin Dachi, Kokutsu Dachi, Musubi Dachi

Tsuki-waza & Uchi-waza

Seiken Ago Uchi

Seiken Gyaku Tsuki (Jodan, Chudan, Gedan)

Uke-waza

Seiken Chudan Uchi Uke

Seiken Chudan Soto Uke

Geri-waza

Mae Geri Chudan Chusoku

Kihon Ju-Kyu

De bovenvermelde technieken in statische vorm vanuit Fudo Dachi.

Kata

Renshu Kata Sanchin Dachi Sono Ichi

Renshu Kata Sanchin Dachi Sono Ni

Renshu Kata Sanchin Dachi Sono San

Taikyoku Kata Sono Ichi

Taikyoku Kata Sono Ni

Kyokushin Kihon No Kata Sono Ichi (Hidari en Migi)

Renraku

Renraku Dachi Sono Ichi

Kokyuhō (ademhalingstechniek)

Nogare variante 1

Nogare variante 2

Sanbon Kumite

In Zenkutsu Dachi

Ido-Geiko

De oefening wordt opgelegd.

De kandidaten dienen bovenvermelde technieken statisch maar ook in beweging uit te kunnen voeren (Zenkutsu Dachi, Sanchin Dachi, Kokutsu Dachi).

De technieken van de vorige graad worden eveneens gevraagd.

1000 days of training a beginner - 10 000 days of training a master !

Masutatsu Oyama Sosai

Hachi-Kyu

Dachi-waza

Kiba Dachi

Tsuki-waza & Uchi-waza

Seiken Shita Tsuki

Seiken Jun Tsuki (Jodan, Chudan, Gedan)

Seiken Tate Tsuki (Jodan, Chudan, Gedan)

Seiken Tate Uchi

Uke-waza

Seiken Morote Chudan Uchi Uke

Seiken Chudan Uchi Uke Gedan Barai

Geri-waza

Mae Geri Jodan Chusoku

Kihon Hachi-Kyu

De bovenvermelde technieken in statische vorm vanuit Fudo Dachi.

Kata

Renshu Kata Kokutsu Dachi Sono Ichi

Renshu Kata Kokutsu Dachi Sono Ni

Renshu Kata Kokutsu Dachi Sono San

Taikyoku Sono San

Uke-Tsuki Kata

Kumite

Yakusoku Ippon Kumite: éénstapsoefening waarbij aanval en verdediging vrij bepaald worden.

Renraku

Kumite Renraku Hachi-Kyu; deel A en deel B.

Ido-Geiko

De oefening wordt opgelegd.

De kandidaten dienen bovenvermelde technieken statisch maar ook in beweging uit te kunnen voeren (Zenkutsu Dachi, Sanchin Dachi, Kokutsu Dachi, Kiba Dachi). Specifiek wordt de vaardigheid nagegaan om in Kiba Dachi onder 45 en 90 graden te bewegen.

De technieken van de vorige graden worden eveneens gevraagd.

Strive on, be the greatest you can be - this is the true Kyokushin way !

Masutatsu Oyama Sosai

Nana-Kyu

Dachi-waza

Neko Ashi Dachi

Tsuki-waza & Uchi-waza

Tettsui Oroshi Ganmen Uchi, Tettsui Komi Kami, Tettsui Hizo Uchi,
Tettsui Yoko Uchi (Jodan, Chudan, Gedan)

Uke-waza

Seiken Mawashi Gedan Barai, Shuto Mawashi Uke

Geri-waza

Mae Chusoku Ke Age, Teisoku Mawashi Soto Ke Age,
Haisoku Mawashi Uchi Ke Age, Yoko Sokuto Ke Age

Kihon Nana-Kyu

De bovenvermelde technieken in statische vorm vanuit Fudo Dachi.

Kata

Renshu Kata Kiba Dachi Sono Ichi
Renshu Kata Kiba Dachi Sono Ni
Renshu Kata Kiba Dachi Sono San
Pinan Sono Ichi

Renraku

Renraku Dachi Sono Ni

Kokyūho (ademhalingstechniek)

Ibuki Sankai

Kumite

Jiyu Kumite

Ido-Geiko

De oefening wordt opgelegd.

De kandidaten dienen bovenvermelde technieken statisch maar ook in beweging uit te kunnen voeren (Zenkutsu Dachi, Sanchin Dachi, Kokutsu Dachi, Kiba Dachi, Neko Ashi Dachi). De technieken van de vorige graden worden eveneens gevraagd.

Following the martial way is like scaling a cliff, continue upwards without rest !

Masutatsu Oyama Sosai

Gele Gordel - 6^{de} Kyu

Rok-Kyu

Dachi-waza

Tsuru Ashi Dachi

Tsuki-waza & Uchi-waza

Ura Ken Ganmen Uchi, Ura Ken Sayu Ganmen Uchi, Ura Ken Hizo Uchi,
Ura Ken Ganmen Oroshi Uchi, Ura Ken Mawashi Uchi,
Ippon Nukite
Nihon Nukite (ook Me Tsuki genoemd)
Yonhon Nukite (Jodan, Chudan)

Uke-waza

Seiken Juji Uke (Jodan, Gedan)

Geri-waza

Kansetsu Geri, Yoko Sokuto Geri Chudan,
Mawashi Geri Gedan (Chusoku, Haisoku)

Kihon Rok-Kyu

De bovenvermelde technieken in statische vorm vanuit Fudo Dachi.

Kata

Pinan Sono Ni
Sokugi Kata Sono Ichi

Kumite

Jiyu Kumite

Ido-Geiko

De oefening wordt opgelegd.

De kandidaten dienen bovenvermelde technieken statisch maar ook in beweging uit te kunnen voeren (Zenkutsu Dachi, Sanchin Dachi, Kokutsu Dachi, Kiba Dachi, Neko Ashi Dachi). Specifiek wordt de vaardigheid nagegaan om Yoko Geri Sokuto uit te voeren vanuit Tsuru Ashi Dachi. De technieken van de vorige graden worden eveneens gevraagd.

Mas Oyama's Dojo Kun Sono Ichi

**Hitotsu, ware ware wa, shinshin o renmashi kakko fubatsu no shingi o kiwameru koto.
Wij zullen ons mentaal en fysiek trainen om een sterke onwankelbare geest te verkrijgen.**

Gele Gordel (zwarte streep) - 5^{de} Kyu

Go-Kyu

Dachi-waza

Moro Ashi Dachi

Tsuki-waza & Uchi-waza

Shotei Uchi (Jodan, Chudan, Gedan)

Hiji Ate Jodan

Uke-waza

Shotei Uke (Jodan, Chudan, Gedan)

Geri-waza

Mawashi Geri Chudan (Chusoku, Haisoku)

Ushiro Geri (Chudan, Gedan)

Kihon Go-Kyu

De bovenvermelde technieken in statische vorm vanuit Fudo Dachi.

Kata

Pinan Sono San

Sokugi Kata Sono Ni

Kumite

Kyokushin-Kumite Sono Ichi

Jiyu Kumite

Renraku

Kumite Renraku Go-Kyu

Ido-Geiko

De oefening wordt opgelegd.

De kandidaten dienen bovenvermelde technieken statisch maar ook in beweging uit te kunnen voeren (Zenkutsu Dachi, Sanchin Dachi, Kokutsu Dachi, Kiba Dachi, Neko Ashi Dachi). De kandidaten worden specifiek getest in het vorderen in Moro Ashi Dachi.

De technieken van de vorige graden worden eveneens gevraagd.

Mas Oyama's Dojo Kun Sono Ni

**Hitotsu, ware ware wa, bu no shinzui o kiwame, ki ni hasshi, kan ni bin naru koto.
Wij willen de ware betekenis van de weg der krijgskunsten leren kennen, zodat wij op elk moment op alle mogelijke situaties voorbereid zijn.**

Yon-Kyu

Algemeen

Algemene vragen over Karate-Do, Kyokushin Karate en het Kyokushin Karate in België.

Dachi-waza

Heisoku Dachi, Heiko Dachi, Uchi Hachi Ji Dachi

Tsuki-waza & Uchi-waza

Shuto Sakotsu Uchi, Shuto Uchi Komi, Shuto Yoko Ganmen Uchi, Shuto Hizo Uchi, Shuto Jodan Uchi Uchi, Shuto Yoko Uchi

Uke-waza

Shuto Jodan Uchi Uke, Shuto Jodan Uke, Shuto Chudan Soto Uke, Shuto Chudan Uchi Uke, Shuto Mae Gedan Barai, Mae Shuto Mawashi Uke

Geri-waza

Yoko Geri Sokuto Jodan
Mawashi Geri Jodan (Chusoku, Haisoku),
Ushiro Geri Jodan op drie verschillende wijzen

Kihon Yon-Kyu

De bovenvermelde technieken in statische vorm vanuit Fudo Dachi.

Kata

Sanchin No Kata
Sokugi Kata Sono San

Kumite

Kyokushin-Kumite Sono Ni
Jiyu Kumite

Renraku

Kumite Renraku Yon-Kyu

Ido-Geiko

De oefening wordt opgelegd.

Stamina

De oefening wordt opgelegd.

Tameshiwari

De oefening wordt opgelegd.

De kandidaten dienen bovenvermelde technieken statisch maar ook in beweging uit te kunnen voeren (Zenkutsu Dachi, Sanchin Dachi, Kokutsu Dachi, Kiba Dachi, Neko Ashi Dachi). Vanaf deze graad worden de kandidaten getest op algemene fysieke en conditie en doorzettingsvermogen.

De technieken van vorige graden worden eveneens gevraagd.

Mas Oyama's Dojo Kun Sono San

**Hitotsu, ware ware wa, shitsujitsu goken o mot-te, jiko no seishin o kanyo suru koto.
Wij zullen met ware volharding een onbaatzuchtige geest ontwikkelen.**

San-Kyu

Algemeen

Algemene vragen over Karate-Do , Kyokushin Karate en het Kyokushin Karate in Europa.

Dachi-waza

Kake Dachi

Tsuki-waza & Uchi-waza

Chudan Hiji Ate, Chudan Mae Hiji Ate,

Age Hiji Ate (Jodan, Chudan)

Ushiro Hiji Ate, Oroshi Hiji Ate

Uke-waza

Shuto Juji Uke (Jodan, Chudan)

Geri-waza

Mae Kakato Geri (Jodan, Chudan, Gedan),

Age Geri Jodan

Kihon San-Kyu

De bovenvermelde technieken in statische vorm vanuit Fudo Dachi.

Kata

Pinan Sono Yon

Kumite

Kyokushin-Kumite Sono San

Jiyu Kumite

Ido-Geiko

De oefening wordt opgelegd.

Stamina

50 x push-up Seiken (voor -12 jarigen wordt de oefening uitgevoerd met platte handen)

100 x sit-up

Tameshiwari

De oefening wordt opgelegd.

De kandidaten dienen bovenvermelde technieken statisch maar ook in beweging uit te kunnen voeren (Zenkutsu Dachi, Sanchin Dachi, Kokutsu Dachi, Kiba Dachi, Neko Ashi Dachi). De kandidaten worden specifiek getest in het bewegen in Kake Dachi.

De technieken van de vorige graden worden eveneens gevraagd.

Mas Oyama's Dojo Kun Sono Yon

Hitotsu, ware ware wa, reishetsu o omonji, chojo o keishi, sobo no furumai o tsutsushimu koto.
Wij willen de regels van de hoffelijkheid in acht nemen, onze leraren respecteren en elk gevecht trachten te vermijden.

Ni-Kyu

Algemeen

Algemene vragen over Karate-Do, Kyokushin Karate en Kyokushin Karate wereldwijd.
Begrijpen en kunnen aanleren van Karate opwarmings- en stretchingtechnieken

Tsuki-waza & Uchi-waza

Hira Ken Tsuki (Jodan, Chudan),
Hira Ken Oroshi Uchi, Hira Ken Mawashi Uchi,
Age Tsuki Jodan, Haishu (Jodan, Chudan)
Koken Uchi (Jodan, Chudan, Gedan)

Uke-waza

Koken Uke (Jodan, Chudan, Gedan)

Geri-waza

Mae Tobi Geri, Nidan Tobi Geri

Kihon Ni-Kyu

De bovenvermelde technieken in statische vorm vanuit Fudo Dachi.

Kata

Pinan Sono Go, Gekisai Dai

Kumite

Kyokushin-Kumite Sono Yon
Jiyu Kumite

Renraku

Kumite Renraku Ni-Kyu

Ido-Geiko

De oefening wordt opgelegd.

Stamina

50 x push-up, Seiken; 20 x push-up, vijf vingers
100 x sit-up

Tameshiwari

De oefening wordt opgelegd.

Bijkomende eisen

Vanaf deze graad dienen de kandidaten in staat te zijn les te geven aan beginners.

De kandidaten dienen bovenvermelde technieken statisch maar ook in beweging uit te kunnen voeren (Zenkutsu Dachi, Sanchin Dachi, Kokutsu Dachi, Kiba Dachi, Neko Ashi Dachi). De technieken van de vorige graden worden ook gevraagd

Mas Oyama's Dojo Kun Sono Go

Hitotsu, ware ware wa, shinbutsu o totobi, kenjo no bitoku o wasurezaru koto.
Wij zullen vasthouden aan onze principes en de ware deugd der deemoed nooit vergeten.

Ik-Kyu

Tsuki-waza & Uchi-waza

Ryuto Ken Tsuki (Jodan, Chudan)
Naka Yubi Ippon Ken (Jodan, Chudan)
Oya Yubi Ken (Jodan, Chudan)

Uke-waza

Kake Uke (Jodan)
Chudan Haito Uchi Uke

Geri-waza

Uchi Haisoku Geri Jodan, Oroshi Uchi Kakato Geri,
Oroshi Soto Kakato Geri, Yoko Tobi Geri

Kihon Ik-Kyu

De bovenvermelde technieken in statische vorm vanuit Fudo Dachi.

Kata

Yantsu, Tsuki No Kata

Kumite

Kyokushin-Kumite Sono Go
Jiyu Kumite

Renraku

Kumite Renraku Ik-Kyu

Ido-Geiko

De oefening wordt opgelegd.

Stamina

50 x push-up, Seiken; 20 x push-up, Koken
100 x sit-up
20 x sprong opwaarts met knieën naar de borst.

Tameshiwari

De oefening wordt opgelegd.

Bijkomende eisen

Vanaf deze graad dienen de kandidaten in staat te zijn les te geven (basis).
De kandidaat moet het Kyokushinkai wedstrijdreglement Kumite kennen.
Wedstrijd ervaring Kumite.

De kandidaten dienen bovenvermelde technieken statisch maar ook in beweging uit te kunnen voeren (Zenkutsu Dachi, Sanchin Dachi, Kokutsu Dachi, Kiba Dachi, Neko Ashi Dachi). De technieken van de vorige graden worden eveneens gevraagd.

Mas Oyama's Dojo Kun Sono Roku

Hitotsu, ware ware wa, chisei to tairyoku to o kojo sase, koto ni nozonde ayamatazaru koto.
Wij zullen respect opbrengen voor wijsheid en kracht en niet aan andere verlangens toegeven.

Sho-Dan

Tsuki-waza & Uchi-waza

Morote Haito Uke (Jodan, Chudan),
Haito Uchi (Jodan, Chudan, Gedan)

Uke-waza

Morote Kake Uke (Jodan),
Osai Uke,
Diverse afweertechneiken met de benen

Geri-waza

Kake Geri (Kakato, Chusoku) (Jodan, Chudan),
Ushiro Mawashi Geri (Jodan, Chudan, Gedan)

Kata

Tensho No Kata, Saiha,
Taikyoku Ichi, Ni, San in Ura
Pinan Son Ichi in Ura
Tjon-Kata (Kata met Bo)

Kihon Sho-Dan

De bovenvermelde technieken in statische vorm vanuit Fudo Dachi.

Kumite

Kyokushin-Kumite Sono Roku
Jiyu Kumite, 10-man Kumite op basis van het Kyokushinkai wedstrijdreglement

Renraku

Kumite Renraku Sho-Dan

Ido-Geiko

De oefening wordt opgelegd.

Tameshiwari

1. opgelegde breektechniek met Seiken
2. vrij te kiezen breektechniek

Stamina

70 x push-up, Seiken
20 x push-up, 2 vingers
100 x sit-up
100 x squat

De kandidaten dienen bovenvermelde technieken statisch maar ook in beweging uit te kunnen voeren (Zenkutsu Dachi, Sanchin Dachi, Kokutsu Dachi, Kiba Dachi, Neko Ashi Dachi). De technieken van de vorige graden worden eveneens gevraagd. Alle technieken kunnen in Gyaku worden gevraagd.

Mas Oyama's Dojo Kun Sono Sichi

**Hitotsu, ware ware wa, shogai no shugyo o karate no michi ni tsuji,
Kyokushin no michi o mat-to suru koto.**

Door de discipline van karate-do zullen wij trachten de ware betekenis van KYOKUSHIN na te

Ni-Dan

Tsuki-waza & Uchi-waza

Toho Uchi Jodan, Keiko Uchi

Uke-waza

Hiji Uke Chudan, Shotei Morote Uke Jodan,
Shuto Morote Uke Gedan,

Geri-waza

Tobi Uchiro Geri, Tobi Ushiro Mawashi Geri, Tobi Mawashi Geri,
Age Kakato Uchiro Geri

Kihon Ni-Dan

De bovenvermelde technieken in statische vorm vanuit Fudo Dachi.

Kata

Kanku Dai, Gekisai Sho, Seienchin
Pinan Sono Ni in Ura
Pinan Sono Ichi met Bo

Kumite

Kyokushin-Kumite Sono Sichi
Jiyu Kumite, 20-man Kumite op basis van het Kyokushinkai wedstrijdreglement

Ido-Geiko

De oefening wordt opgelegd.

Tameshiwari

1. opgelegde breektechniek met Seiken
2. vrij te kiezen breektechniek

Stamina

70 x push-up, Seiken
20 x push-up, 2 vingers
150 x sit-up
100 x squat

De kandidaten dienen bovenvermelde technieken statisch maar ook in beweging uit te kunnen voeren (Zenkutsu Dachi, Sanchin Dachi, Kokutsu Dachi, Kiba Dachi, Neko Ashi Dachi). De technieken van de vorige graden worden eveneens gevraagd.

Alle technieken kunnen in Gyaku worden gevraagd.

Het karakter als lesgever alsmede een diepgaande kennis van Karate-Do wordt in overweging genomen vanaf deze graad.

In the Martial Way, introspection begets wisdom. Always see contemplation on your actions as an opportunity to improve !

Masutatsu Oyama Sosai

San-Dan

Algemeen

De kandidaat wordt uitvoerig getest over zijn kennis van het Karate-Do, de technieken, de vitale punten en de Kata's.

Kata

Sushi Ho, Garyu, Seipai,
Alle Pinan kata's dienen te worden uitgevoerd in ura,

Kumite

Kyokushin-Kumite Sono Hachi
Jiyu Kumite, 30-man Kumite op basis van het Kyokushinkai wedstrijdreglement

Tameshiwari

1. opgelegde breektechniek met Seiken
2. vrij te kiezen breektechniek

Stamina

100 x push-up, Seiken
100 x sit-up
100 x squat

Ido-Geiko

De kandidaten dienen bovenvermelde technieken zowel statisch statisch maar ook in beweging uit te kunnen voeren (Zenkutsu Dachi, Sanchin Dachi, Kokutsu Dachi, Kiba Dachi, Neko Ashi Dachi).

De technieken van de vorige graden worden eveneens gevraagd.
Alle technieken kunnen in Gyaku worden gevraagd.

**The Martial Way begins in a point and ends in a circle.
Straight lines stem from this principle.**

Masutatsu Oyama Sosai

Japanse termen m.b.t. het Karate-Do

Tellen (1-10)

Ichi, Ni, San, Shi (Yon), Go, Roku, Sichi (Nana), Hachi, Kyu (Ku), Ju;
Yon Ju Go = 45; Hyaku = 100

Woordenlijst

Age	Hoog
Aka	Rood
Ashi Barai	Beenveeg
Chudan	Tussen Jodan en Gedan (romp)
Gedan	Alles lager dan het kruis (benen)
Geri	Traptechniek
Hajime	Start
Hantai	Ander kant
Hidari	Links
Jodan	Alles boven de schouders (hoofd + nek)
Juji	Gekruist
Jissen Kumite	No holds barred (vechten tot opgave partner)
Kamaete	Gevechtshouding
Kanku	Staren naar de zon
Kake	Gehaakt
Karate-Do	De weg van de lege hand (het ongewapend vechten)
Karate-Gi, Do-Gi, Gi	Karate-oefenpak (kimono)
Kata	Formele oefening
Kihon	Basistechniek
Kime	Doorzettingsvermogen, inzet
Ki	Energie
Ki-Ai	Concentratie van energie door harde schreeuw
Kumite, Jiyu-Kumite	Vrij gevecht
Kyokushinkaikan	Kyoku: uiterste, Shin: waarheid, Kai: samenwerken, Kan: organisatie
Mae	Voorwaarts
Mawate	Draaien
Migi	Rechts
Morote	Dubbele of versterkte techniek
Naname	Diagonaal
Naore	Ga terug naar uitgangspositie
Obi	gordel
Osu!, Oshi Shinobu	Onder druk doorzetten (spreek uit 'oesch')
Osu! no Seichin	de weg van volharding
Tai Sabaki	Ontwijking
Tsuki	Stoottechniek
Uchi	Slagtechniek (trekstoot, zweepslag)
Ushiro, Ura	Achterwaarts
Yame	Stop
Yasume	Rust
Yudansha	Dangraadhouder
Yoi	Klaar

Delen van de hand

Haishu	Rugzijde
Haito	Meskant buitenkant, duimzijde
Koken	Pols
Nukite	Speerhand
Seiken	Vuist met knokkels van wijs- en middenvinger
Shotei	Handpalm
Shuto	Meskant buitenkant (hdanwortelbeen)
Tettsui	Hamervuist
Ura Ken	Omgedraaide vuist

Delen van been en voet

Chusoku	Bal van de voet
Haisoku	Wreef
Hiza	Knie
Kakato	Hiel
Sokuto	Meskant buitenkant voet
Sune	Scheenbeen, Tibia
Teisoku	Meskant binnenzijde voet

Overige lichaamsdelen

Ago	Kin
Ganmen	Aangezicht
Hiji, Empi	Elleboog
Kinteki, Kin	Testikels, kruis

Openings- en sluitingsceremonie, dojo-etiquette

Seiza	Meditatiezit
Shinzen Ni Rei	Groet aan de overleden Karate-grootmeesters
Shinden Ni Rei	Groet aan de tempel
Mokuso	Medidatie met gesloten ogen
Mokuso Yame	Stop met mediteren, ogen open
Sosai Ni Rei	Groet aan de stichter van de Kyokushinkai (Masutatsu Oyama)
Shihan Ni Rei, osu!	Groet aan de grootmeester, vanaf 5 ^e dan
Sensei Ni Rei, osu!	Groet aan de leraar, vanaf 3 ^e dan (internationaal; in België vanaf Sho-Dan)
Senpai Ni Rei, osu!	Groet aan de leraar, t/m 2 ^e dan (internationaal; in België vanaf Sho-Dan)
Otagai Ni Rei, osu!	Groet aan elkaar
Shomen Ni Rei, osu!	Groet aan het publiek

Domo Arigato Gosai Mashita (bedankt voor uw aanwezigheid)

Bij het binnentreden of verlaten van de dojo wordt steeds twee maal met Osu! gegroet (naar de Shinden en naar de klas).

Een hogere graad wordt steeds met Osu! begroet (vanuit Fudo Dachi).

Indien men te laat komt in de Dojo gaat men aan de kant zitten in Seiza en zegt : Shitsurei Shimazu (excuseer om te laat te komen) en wacht op de toelating van de lesgever om deel te nemen.

Vinger- en voetsnagels zijn steeds kort geknipt. Men draagt geen juwelen.

De Do-Gi is een uniform waarop met trots is. Het bevat twee emblemen (op de linkermouw het clubembleem - Kanku en op de linkerrevers het Kanji symbool - Kyoku-Shin-Kai).

De Do-Gi is steeds verzorgd en gewassen.