

KYOKUSHIN HILVERSUM

Exameneisen **Kukyu** 9e kyu / oranje band met 1 zwarte of blauwe streep

Examen minimaal 3 maanden / 40 uur training na behalen vorige graad

Thema: technieken gecombineerd uitvoeren

Doelstelling: bewegen in Zenkutsu Dachi; voetplaatsing, lichaamshouding, balans

Standen: (alle standen staan afgebeeld bij exameneisen 10° Kyu)

Sanchin Dachi (ongelijke stand met naar binnen gedraaide voeten) **Zie afbeelding 3 en 4**

Kokutsu Dachi (grote stand waarbij 70% van het gewicht op achterste been rust) **Zie foto**

Uchi-Hachi-ji Dachi (schouderbreed, tenen wijzen naar binnen)

Musubi Dachi (gesloten voeten)

Shiko Dachi **Zie afbeelding 4**

Vuisttechnieken / Stoten:

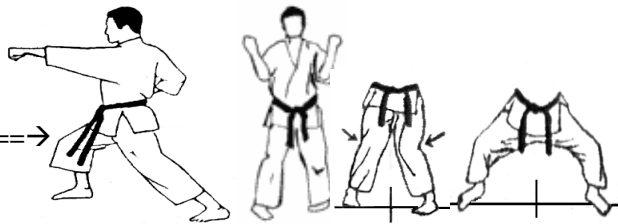
Seiken-Gyaku-Tsuki (Jodan-Chudan-Gedan) ==>

Seiken-Ago-Uchi

Seiken Shita Tsuki

Uraken Hizo Uchi

Seiken Chudan Sanbon Tsuki



Verdedigingen / Blokkeringen:

Seiken-Chudan-Soto-Uke =====>

Seiken-Chudan-Uchi-Uke

Kake Wake Uke



Beentechnieken / Trappen:

Mawashi Hiza Geri

Mae Geri: Chudan-Mae-Geri-Chusoku (voorwaartse trap)

Mawashi Geri Gedan & Mawashi Geri Chudan (ronde trap)

Sokuto Uchi Keage Geri (zijwaarts opzwaaien van been)

Kansetsu Geri (zijwaartse trap naar de knie of knieholte) ==>



Uchi-Uke

Ido Geiko 6 t/m 10 (en 1 t/m 5) zie de lijst

Sanbon Kumite 4 t/m 6 (en 1 t/m 3) zie de lijst

Kata: Sokugi Taikyoku Sono ICHI en Sokugi Taikyoku Sono NI

Combinatietechnieken; zoals Mae Geri / Kansetsu Geri / Gyaku Tsuki

Sabaki: ontwijkingsoefeningen

Ademhalingsoefening: Nogare

Renraku (combinaties): Seiken-Gyaku-Tsuki,(Chudan of Jodan), Mae-Geri-Chudan Chusoku

Technieken kunnen uitvoeren in Fudo Dachi, Sanchin Dachi, Zenkutsu Dachi en Kokutsu Dachi



Fysieke kracht- en uithoudingsvermogen oefeningen:

40 x opdrukken (jeugd 20x en dames eventueel met knieën aan de grond)

40 x buikspieroefeningen (jeugd 15x)

40x Squat en 40x lunges (jeugd 20x)

4 minuten Mae Geri vanuit Fudo Dachi (jeugd 2 minuten)

Handstand 60 seconden

4x over eigen band springen

Training op trap / stootkussens

Jiyu Kumite

4 minuten zonder tegenstander (hierna 2 minuten rust) en 3x 1 minuut tegen 3 verschillende, gelijkwaardige, tegenstanders (zonder rust tussendoor)

Algemene kennis:

De betekenis van de woorden Karate en Kyokushin kunnen uitleggen

Alle technieken op verschillende manieren en in meerdere standen kunnen uitvoeren

Het verschil weten tussen de 3 termen 'Jodan', 'Chudan' en 'Gedan'

Het verschil weten tussen de 2 termen 'Mae' en 'Mawashi'

