

# KYOKUSHIN HILVERSUM

Exameneisen **Yukyu** 10e kyu / oranje band

Examen mogelijk na 3 maanden / 30 uur training

**Thema:** aanleren enkelvoudige basistechnieken **Doelstelling:** Dojo etiquette aanleren & begrijpen

## Algemeen:

Het op de correcte manier dragen van de karategi (karate uniform) en knopen van de band  
Weten wat de benaming Kyokushin / Kyokushinkai betekent  
Algemene rek- en conditie-oefeningen  
Dojo etiquette en procedures

Oi-Tsuki



Morote-Tsuki



Hiza Geri

## Zitposities:

Anza (informele zit)

Seiza (formele zit bij aanvang en afsluiting van de les en meditatie; op de knieën)

## Standen:

Fudo Dachì (openingstand; tenen wijzen licht naar buiten)

Yoi Dachì (gereedstand; tenen wijzen naar voren)

Zenkutsu Dachì (grote stand) =====zie↓= en =====>

Kumite Dachì (gevechtstand)

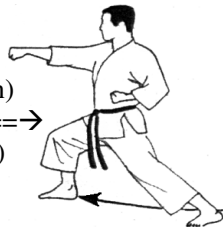


Zenkutsu Dachì

## Vuisttechnieken / Stoten:

Seiken Morote-Tsuki (Jodan, Chudan, Gedan)

Seiken-Oi-Tsuki (Jodan, Chudan, Gedan) ==>  
(zowel in Zenkutsu Dachì als Sanchin Dachì)



## Beentechnieken / Trappen:

Mae Hiza-Geri

Kin-Geri (trap naar het kruis)

Mae Keage (hoog opzwaaien van achterste been)

Technieken kunnen uitvoeren in Fudo Dachì en Zenkutsu Dachì



Hiza-Geri

## Verdedigingen / Blokkeringen:

Jodan Uke / Seiken-Jodan-Uke (hoog blok) =====>

Uchi Sune Uke en Soto Sune Uke (blok met scheenbeen)\

Gedan Barai / Seiken-Mae-Gedan-Barai (laag blok) =====>



**Ido Geiko** 1 t/m 5 (zie de lijst)

**Sanbon Kumite** 1 t/m 3 (zie de lijst)

**Kata:** Taikyoku Sono ICHI en Taikyoku Sono NI (1<sup>e</sup> en 2<sup>e</sup> Taikyoku Kata)

Tip: Alle Kyokushin Kata's staan ook op YOUTUBE !!!

## Fysieke kracht- en uithoudingsvermogen oefeningen:

30 x opdrukken (jeugd 15x en dames eventueel met knieën aan de grond)

30 x buikspieroefeningen (jeugd 15x)

30x Squat en 30x lunges (jeugd 20x)

Handstand 30 seconden

2x over eigen band springen



Kin Geri

**Uithoudingsvermogenstest:** 3 minuten Kin Geri vanuit Fudo Dachì

## Jiyu Kumite

2x 2 minuten (1/2 minuut rust tussendoor) zonder tegenstander en

2x 1 minuut met tegenstander (1/2 minuut rust tussendoor)



eiken (vuist)

## Zen meditatie van 4 minuten

### Algemene kennis:

Obi (band) correct vast kunnen maken; zowel bij zichzelf als bij een ander

Kennis van de Japanse termen van hierboven genoemde technieken

Het verschil weten tussen 'Migi' (rechts) en 'Hidari' (links)

## Kyokushin karate stances ( dachi )

