

# KYOKUSHIN HILVERSUM

Exameneisen

**SHODAN** 1e Dan (zwarte band met 1 gouden streep)

1<sup>st</sup> DAN



## Open handtechnieken:

Haito-Uchi (Jodan-Chudan, Chudan)  
Morote-Haito-Uchi (Jodan-Chudan)



## Blokkeringen:

Blokkering technieken met benen  
Morote-kake-Uke (Jodan)  
Osae-Uke

## Trappen:

Kake-Geri-Kakto (Jodan, Chudan)  
Kake-Geri-Chusoku (Jodan, Chudan)  
Ushiro-Mawashi-Geri (Jodan, Chudan, Gedan) 180° en 360°  
Ura Mawashi Geri  
Uchi Mawashi geri

## Kata:

Tensho  
Saiha  
Uitgevoerd in Ura: Pinan Sono Go

## Renraku:

Gedan-Mawashi-Geri, Jodan-Ushiro-Mawashi-Geri, Jodan-Mae-Geri-Chusoku, Jodan-Mawashi-Geri,  
Jodan Ushiro-Mawashi-Geri, dan terug en dekking

**Jiyu-Kumite:** 1x 1 minuut tegen 3 tegenstanders tegelijk met lagere graad  
1x 1 minuut tegen 2 tegenstanders tegelijk met lagere graad  
10x 1 minuut met gelijkwaardige tegenstanders (zonder rust tussendoor)

## Oefeningen:

60 x opdrukken  
10 x opdrukken op een vinger (op de knieën) dan positie 15 seconden vasthouden  
150 x buikspieroefeningen  
100 x squat en 100x lunges

## Tameshi Wari:

Het breken van 2 planken van 2,5 cm door middel van Seiken, Shuto, Hiji, Kakato of het breken van een honkbalknuppel door middel van Mawashi geri  
Exameneis voor 18 jaar en ouder

## Overig:

Tijdens het examen kan ook gevraagd worden technieken en Kata's van 10 kyu - 1<sup>e</sup> dan te demonstreren.

Demonstreren dat men de kunst verstaat leerlingen les te geven en hen technieken goed uit te leggen

**Schriftelijk examen:** theoretische kennis der technieken 10<sup>e</sup> kyu t/m 1<sup>e</sup> dan

Minimum leeftijd voor dit examen is 15 jaar