

KYOKUSHIN HILVERSUM

Exameneisen **Ikyu** 1e kyu / bruine band met 1 streep

Examen 6 maanden / 130 uur training na behalen vorige graad

4x deel hebben genomen aan zomerkamp en/of strandtraining en 1x aan een toernooi

Thema: volledige les kunnen geven / theoretische kennis der technieken 10^e kyu t/m 1^e kyu

Doelstelling: bekwaamheid tonen in uitleg van ieder onderdeel

Handtechnieken / Stoten:

Ryutoken-Tsuki (Jodan, Chudan)

Nakayubi-Ippon-Ken (Jodan, Chudan)

Oyayubi-Ippon-Ken (Jodan, Chudan)

Verdedigingen / Blokkeringen:

Kake-Uke (Jodan)

Chudan-Haito-Uchi-Uke

Beentechnieken / Trappen:

Jodan-Uchi-Haisoku-Geri

Oroshi-Uchi-Kakato-Geri

Oroshi-Soto-Kakato-Geri

Tobi-Yoko-Geri (met voet horizontaal)

Kata:

Pinan Sono San URA

Pinan Sono Yon URA

Naihanchi

Jiyu Kumite 4x 1 minuut tegen 2 tegenstanders tegelijk met lagere graad (zonder rust tussendoor)
8x 1 minuut met gelijkwaardige tegenstanders (zonder rust tussendoor)

Yakasuko Kumite: Uke Kaeshi (Blocks en counters; verdedigen tegen verschillende aanvallen)

Zelfverdediging:

Wordt samengesteld door leraar / examiner of leerling zelf

Leerlingen moeten fysiek fit (d.w.z. vrij van blessures) zijn om alle bovenstaande technieken te kunnen uitvoeren. Eventuele fysieke klachten of beperkingen dienen middels een geschreven verklaring van een arts te worden aangetoond

Oefeningen:

80 x opdrukken

15 x opdrukken op twee vingers (op de knieën) dan terug naar vijf vingers en dan benen strekken en positie 15 seconden vasthouden

100 x buikspieroefeningen

70 x squat en 70x lunges

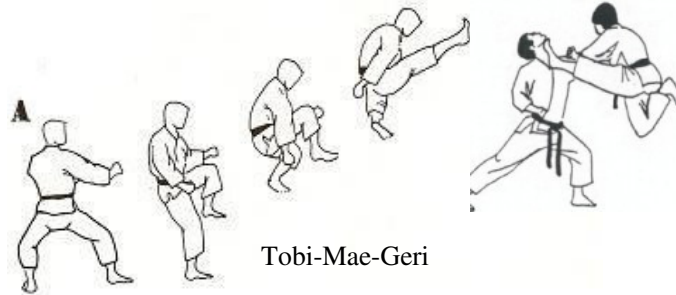
20 x Jumping Kicks (voeten bij elkaar) over een band op middelhoogte

Handstand 15 meter lopen

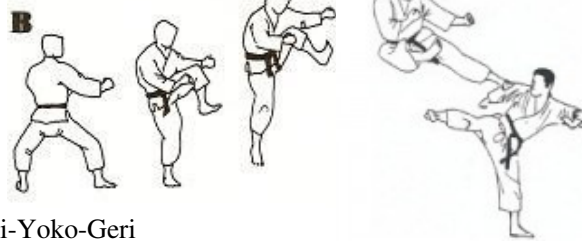
3 niet vooraf aangekondigde intensieve oefeningen naar keuze examiner

Tameshi Wari:

Het breken van een plank van 2,5 cm door middel van Seiken, Shuto, Hiji, Kakato



Tobi-Mae-Geri



Tobi-Yoko-Geri
(van aanzet tot uitvoering)