

# KYOKUSHIN HILVERSUM

Exameneisen **NIDAN** 2e Dan (zwarte band met 2 gouden strepen)

2<sup>nd</sup> DAN



## Vuist en handtechnieken:

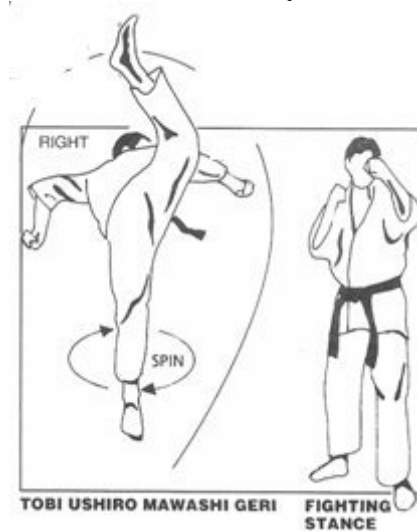
Toho-Uchi (Jodan)  
Keiko-Uchi  
Ippon-Nukite-Jodan

## Blokkeringen:

Hiji-Uke (Chudan)  
Shotei-Morote-Gedan-Uke  
Shuto-Morote-Gedan-Uke

## Trappen:

Tobi Mawashi-Geri  
Tobi-Ushiro-Geri  
Tobi Ushiro Mawashi Geri 180° en 360°  
Age Kakato-Ushiro Geri  
Unsu Geri (Mawashi geri vanuit lig / grondpositie)



## Kata:

Sokugi Taikyoku 1, 2 en 3 in URA  
Seienchin  
Taikyoku (of andere) Kata uitvoeren met een wapen naar keuze (zoals Sai, Tonfa, Jo, Bo, Katana)

**Jiyu-Kumite:** 1x 1 minuut tegen 3 tegenstanders tegelijk met lagere graad  
3x 1 minuut tegen 2 tegenstanders tegelijk met lagere graad  
12x 1 minuut tegen verschillende, gelijkwaardige, tegenstanders

## Tameshiwari:

Het breken van 3 planken van 2,5 cm door middel van Seiken, Shuto, Hiji, Kakato.  
Een der planken mag vervangen worden door het breken van een honkbalknuppel door middel van Mawashi geri  
Exameneis voor 18 jaar en ouder

## Oefeningen:

65 x opdrukken dan terug naar vijf vingers en positie 20 seconden vasthouden  
150 x buikspieroefeningen  
100 x squat en 100x lunges

## Overige kwalificaties Kandidaat

Het wordt verwacht dat de kandidaat Nationale of Internationale toernooi ervaring heeft als vechter of coach, goede techniekbeheersing heeft en technieken aan derden kan uitleggen. Het karakter van de kandidaat en zijn algemene bekwaamheid als actieve leraar worden tevens in overweging genomen

Minimum leeftijd voor dit examen is 17 jaar

