

# KYOKUSHIN HILVERSUM

## Exameneisen **Nikyu** 2e kyu / bruine band

Examen 6 maanden / 104 uur training na behalen vorige graad

3x deel hebben genomen aan zomerkamp en/of strandtraining en 1x aan een toernooi

**Thema:** deel van de training les kunnen geven **Doelstelling:** bekwaamheid tonen in ieder onderdeel

### Algemeen:

Het begrijpen van de Karate warming -up oefeningen en deze ook kunnen voordoen en uitleggen aan beginnend Karate beoefenaars

### Handtechnieken / Stoten:

Hiraken-Tsuki (Jodan-Chudan)

Hiraken-Mawashi-Uchi

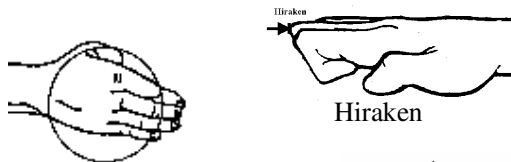
Hiraken-Oroshi-Uchi

Haisho (Jodan-Chudan)

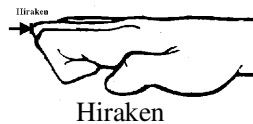
Age-Jodan-Tsuki

Awase Tsuki (U-stoot; dubbelstoot) zie afbeelding onderaan

Yama Tsuki (grotere/wijdere U-stoot; dubbelstoot) zie afbeelding onderaan



Haisho (slag met de rug van de hand)



Hiraken



Haisho Jodan

### Verdedigingen / Blokkeringen:

Koken-Uke (Jodan, Chudan, Gedan)

### Beentechnieken / Trappen:

Tobi-Gyaku-Mae-Geri

gesprongen trap en met het achterste been trappen

Tobi-Oi-Mae-Geri

gesprongen trap en met het voorste been trappen

Tobi-Nidan-Geri

gesprongen dubbele trap (zowel met links als rechts trappen)

Tobi-Gyaku-Hiza-Geri

gesprongen knietechniek; met het achterste been uitvoeren

Tobi-Oi-Hiza-Geri

gesprongen knietechniek; met het voorste been uitvoeren

### Kata:

Pinan Sono Go

Pinan Sono Ichi URA

Pinan Sono Ni URA

Koken Jodan Uke

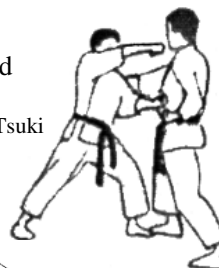


### Renraku

**Jiyu Kumite** 8x 3x 1 minuut tegen 2 tegenstanders tegelijk met lagere graad

8x 1 minuut met gelijkwaardige tegenstanders

Awase Tsuki



### Kracht- en uithoudingsvermogen oefeningen:

70 x opdrukken (dames eventueel met knieën aan de grond)

10 x opdrukken op twee vingers (op de knieën)

Benen strekken en positie 15 seconden vasthouden

70 x Squat en lunges

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

Tobi Mae Geri 4 minuten

Handstand 10 meter lopen

Breektest



Yama Tsuki

**Kennis van de Japanse termen van hierboven genoemde technieken**