

KYOKUSHIN HILVERSUM

Exameneisen **Sankyu** 3e kyu / groene band met 1 streep



Examen 6 maanden / 90 uur training na behalen vorige graad

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

Thema: perfectioneren alle technieken **Doelstelling:** alle technieken correct uitvoeren

Theorie:

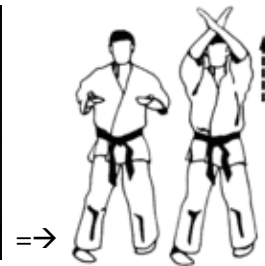
Algemene vragen over Kyokushin Karate, benamingen en uitvoering van technieken

Technieken met de elleboog:

- Chudan-Hiji-Ate
- Chudan-Mae-Hiji-Ate
- Age-Hiji-ate =====>
- Ushiro-Hiji-Ate
- Oroshi-Hiji-Ate



Shuto-Juji-Uke Jodan



Verdedigingen / Blokkeringen:

- Shuto-Juji-Uke Jodan =====>
- Shuto-Juji-Uke Gedan

Beentechnieken / Trappen:

- Mae-Kakato-Geri (Jodan-Chudan-Gedan)
- Gedan Kakato Geri (vertikale stamp)
- Kakato Oroshi Geri; Soto en Uchi
- Kake Geri
- Ago-Geri

Hoofdtechnieken:

- Mae Atama Tsuki (voorwaarts)
- Yoko Atama Tsuki (zijwaarts)
- Ushiro Atama Tsuki (achterwaarts)

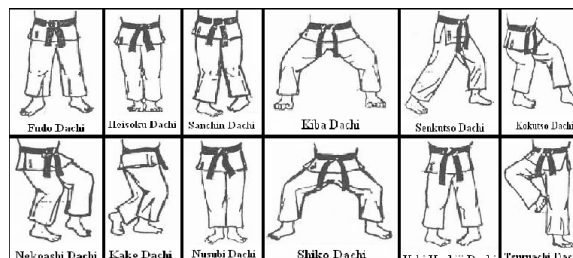
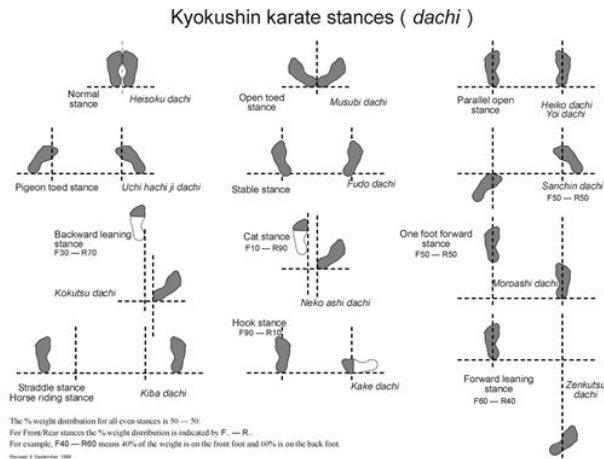
Kata:

- Gekisai Ichi
- Gekisai Sho

Ido Geiko t/m 53

Sanbon Kumite t/m 22

Kumite Combinaties: 5 naar eigen keuze; 3 naar keuze examinerator



Kracht- en uithoudingsvermogen oefeningen:

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

15 x opdrukken op drie vingers (op de knieën)

Benen strekken en positie 10 seconden vasthouden

70 x buikspieroefeningen

60 x Squat en 60x lunges

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

Tobi Mae Geri afwisselend rechts en links (migi + hidari) 2 minuten

Handstand 10 meter lopen

Jiyu Kumite 2x 2 minuten tegen 2 tegenstanders tegelijk met lagere graad

(1/2 minuut rust na 1^e en 2^e gevecht)

8x 1 minuut met gelijkwaardige tegenstanders (zonder rust tussendoor)



Tobi Mae geri



Gedan Kakato Geri



Kakato Oroshi Geri (Uchi)



Kakato Oroshi Geri (Soto)

