

KYOKUSHIN HILVERSUM

Exameneisen Yonkyu 4e kyu / groene band

Examen 6 maanden / 80 uur training na behalen vorige graad
Deel hebben genomen aan zomerkamp en/of strandtraining en/of toernooi

Thema: goed bewegen tijdens combinaties en Kumite **Doelstelling:** overzicht en overwicht tijdens sparring

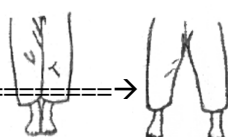
Theorie:

Algemene vragen over Kyokushin Karate, benamingen en uitvoering van technieken

Standen:

Heisoku Dachi ==>

Heiko Dachi ==>



Open handtechnieken:

Shuto-Sakotsu-Uchi

Shuto-Yoko-Ganmen-Uchi

Shuto-Uchi komi

Shuto-Jodan-Uchi-Uchi (afb. rechtsboven)

Shuto-Hizo-Uchi

Haito Uchi (Chudan + Jodan)



Mae geri Kekomi (met hak)



Shuto-Uchi komi



Haito Jodan Uchi

Verdedigingen / Blokkeringen:

Shuto-Jodan-Uchi-Uke

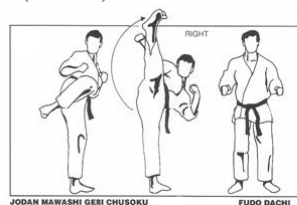
Shuto-Jodan-Uke

Shuto-Chudan-Uchi-Uke

Shuto-Chudan-Soto-Uke

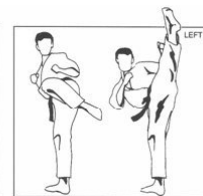
Shuto-Mae-Gedan-Barai

Shuto-Mawashi-Uke in Sanchin Dachi



JODAN MAWASHI GERI CHUSOKU

FUDO DACHI



JODAN MAWASHI GERI HAIKOKU

Beentechnieken / Trappen:

Jodan-Mawashi Geri (Chusoku + Haisoku)

Jodan Yoko Geri

Jodan Ushiro Geri

Mae Geri Kekomi

Ashi barai



Worpen:

Onder meer Nage en Maki Komi Nage

Kata:

Pinan Sono Yon

Sanchin-No-Kata (met Ibuki)



Ido Geiko t/m 52

Sanbon Kumite t/m 22

Ippon Kumite t/m 4

Jodan Yoko Geri

Kumite Combinaties: 4 naar eigen keuze; 2 naar keuze examiner

Goshin Jutsu 1 t/m 4 Zelfverdedigingsoefeningen;
1 eigen keuze zelfverdedigingsoefening



Jiyu Kumite 2 minuten tegen 2 tegenstanders tegelijk met lagere graad
 7x 1 minuut met gelijkwaardige tegenstander (zonder rust tussendoor)

Kracht- en uithoudingsvermogen oefeningen:

- 60 x buikspieroefeningen 70 x opdrukken (dames eventueel met knieën aan de grond)
- 70 x Squat en lunges 25 x opdrukken op vier vingers (op de knieën)
- Handstand 5 meter lopen
- 50 x kniebuigingen
- 8 sprongen over eigen band
- 8 x Jumping Kicks(voeten bij elkaar) over een band op middel hoogte

KATA PINAN SONO YON

1, 4 - Shuto Jodan uke + Shuto Chudan uchi uke
 3 - Juji uke
 4, 22, 23, 24 - Morote uke
 6, 9 - Yoko geri keage / uraken uchi
 7, 10 - Jodan Hiji ate
 11A - Gedan shuto uke
 11B - Yodan shuto uke / Shuto uchi
 12 - Mae geri yodan
 13 - Gedan teicho uke / Uraken Sayu ganmen uchi
 14, 18 - Kakiwake uke
 15, 19 - Mae geri chudan
 16, 20 - Oi tsuki
 17, 21 - Gyaku tsuki
 25A - Morote kubi osae
 25B - Hiza geri
 26, 27 - Shuto uke

Technieken uit Pinan Sono YON vanaf een andere kant gezien

Shuto (open hand techniek)

