

KYOKUSHIN HILVERSUM

Exameneisen **Rokkyu** 6e kyu / gele band

Examen 4 maanden / 60 uur training na behalen vorige graad
Thema: wisselen van stand **Doelstelling:** balans en gewichtverplaatsing

Standen: (alle standen staan afgebeeld bij exameneisen 1^e Kyu)
 Tsuru-Ashi Dachi (kraanvogelstand)
 Kake Dachi (slipstap achterlangs)
 Ook wel Kake-Ashi Dachi genoemd



Vuist- en handtechnieken:

Uraken-Mawashi-Uchi (ronde slag met achterkant van de vuist naar achterkant van het hoofd)
 Uraken-Ganmen-Uchi (omgekeerde vuistslag) (zweepslag voorwaarts naar het hoofd)
 Uraken-Sayu-Ganmen-Uchi (zweepslag zijwaarts van bovenaf naar het hoofd)
 Uraken-Ganmen-Oroshi-Uchi (slag van achter het hoofd naar voren; zie afbeelding)
 Uraken-Hizo-Uchi (zweepslag zijwaarts naar de ribben)
 Nihon-Nukite (Me-Tsuki) (steekbeweging naar de ogen met wijs- en middelvinger)
 Yohon-Nukite (Jodan) (viervingers steek horizontaal naar de adamsappel)
 Yohon-Nukite (Chudan) (viervingers steek verticaal naar de plexus solaris)



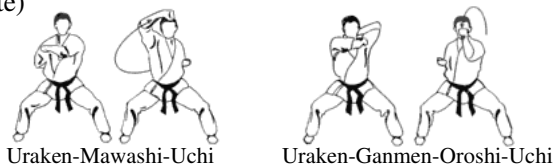
Verdedigingen / Blokkeringen:

Seiken-Juji-Uke (Jodan) (Hoge wering met gekruiste armen)
 Seiken-Juji-Uke (Chudan) (lage wering met gekruiste armen)



Beentechnieken / Trappen:

Gedan-Mawashi-Geri (Haisoku) (cirkeltrap naar het bovenbeen met de wreef van de voet)
 Gedan-Mawashi-Geri (Chusoku) (cirkeltrap naar het bovenbeen met de bal van de voet)
 Chudan-Yoko-Geri (Sokuto) (zijwaartse trap met zijkant (meskant) voet naar het midden lichaam)
 Ushiro Geri (achterwaartse trap)
 Yoko Geri Jodan (zijwaartse trap; op hoofdhoogte)
 Mae Tobi Geri (gesprongen voorwaartse trap)



Kata: Tsuki No Kata
 Yantsu

Ido Geiko 28 t/m 39 (en 1 t/m 27) zie de lijst

Sanbon Kumite 14 t/m 17 (en 1 t/m 13) zie de lijst

Yakusoku Ippon Kumite: Zelfverdediging

Kracht- en uithoudingsvermogen oefeningen:

50 x opdrukken (dames eventueel met knieën aan de grond); jeugd 25x
 15 x opdrukken op vijf vingers (met knieën aan de grond)
 Benen strekken en positie 10 seconden vasthouden
 50 x buikspieroefeningen; jeugd 25x
 60 x Squat en lunges; jeugd 40x
 Kicks 200x; jeugd 70x
 Handstand 3 meter lopen
 6 sprongen over eigen band



Tameshiwari: Breekttest; het breken van 1 plank, vertikaal of horizontaal, met *Seiken* (vuist) en 1 plank breken door middel van Mae Geri

Balansoefening: Tsuru Ashi Dachi

Jiyu Kumite

5x 2 minuten met verschillende, gelijkwaardige, tegenstanders (steeds 1/2 minuut rust tussendoor)

Kennis van de Japanse termen van hierboven genoemde technieken



Uraken



Yohon-Nukite (Chudan)



Sokuto / Kansetsu geri

Tameshiwari: Breekttest

