

# KYOKUSHIN HILVERSUM

Exameneisen **Shichikyu** 7e kyu / blauwe band met 1 gele of witte streep

Examen minimaal 4 maanden / 54 uur training na behalen vorige graad

**Thema:** voet / hand combinaties **Doelstelling:** vechtpositie met handen boven schouders

## Standen:

Neko-Ashi Dach (kat stand)



## Handtechnieken / Stoten:

Tettsui-Oroshi-Ganmen-Uchi

Tettsui-komekami

Tettsui-Hizo-Uchi =====>

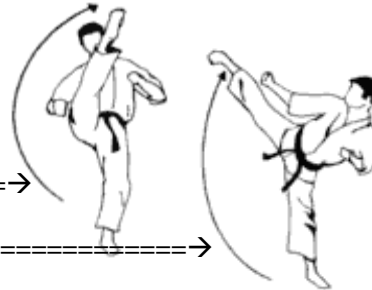
Tettsui-Mae-Yoko-Uchi (Jodan-Chudan-Gedan)

Tettsui-Yoko-Uchi (Jodan-Chudan-Gedan) in Mae-Kiba dachi

## Verdedigingen / Blokkeringen:

Seiken-Mawashi-Gedan-Barai (in Kiba Dach)

Shuto-Mawashi-Uke (in Kokutsu Dach)



## Beentechnieken / Trappen:

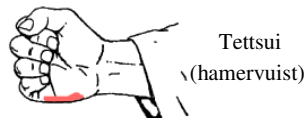
Teisoku Mawashi-Soto-Geri-Keage =====>

Haisoku-Mawashi-Uchi-Geri-Keage

Sokuto-Yoko-Geri-Keage =====>

Mae-Chusoku-Geri-Keage

Sankaku Geri



**Kata:** Sokugi Taikyoku Sono SAN

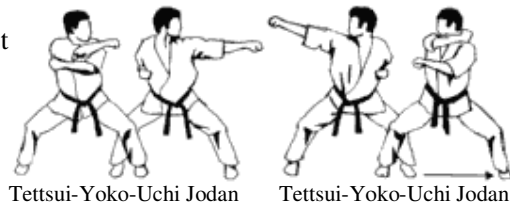
Pinan Sono NI (2e Pinan Kata)

**Ido Geiko** 21 t/m 27 (en 1 t/m 20) zie de lijst

**Sanbon Kumite** 10 t/m 13 (en 1 t/m 9) zie de lijst

## Ademoefening:

Ibuki Sankai (als oefening)



**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 30x

60 x Squat en lunges jeugd 35x

Kicks 150x jeugd 60x

Handstand 3 meter lopen

4 min. Mae Geri Keage jeugd 2 minuten

4 min. Yoko Geri Keage jeugd 2 minuten

Shuto-Mawashi-Uke



## Jiyu Kumite

5 minuten zonder tegenstander (hierna 2 minuten rust)

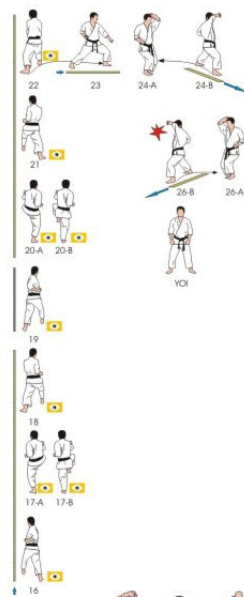
5x 1 minuut met tegenstanders (zonder rust tussendoor)

## Kennis van de Japanse termen van hierboven genoemde technieken

**Tameshiwari:** Breektest; het breken van 1 plank, vertikaal of horizontaal, met *Seiken* (vuist)



## KATA PINAN SONO NI



- 1, 4 - Tate uke
- 2, 5 - Soto uke / Mawashi tetsui uchi
- 3, 6 - Yoko tsuki
- 7B - Gedan barai + Yoko geri keage
- 8, 9, 10, 12, 13, 14, 15 - Shuto uke
- 11 - Osae uke + Nukite
- 16, 19 - Uchi uke
- 17A, 20A - Mae geri
- 18, 21 - Gyaku tsuki
- 22 - Morote uke
- 23, 25 - Gedan barai
- 24A, 26A - Jodan Shuto uke
- 24B, 26B - Jodan uke



Technieken uit Pinan Sono Ni vanaf een andere kant gezien

