

KYOKUSHIN HILVERSUM

Exameneisen

SANDAN 3e Dan (zwarte band met 3 gouden strepen)

3rd DAN



Kata:

Kanku-Dai

Garyu

Seipai

Kata naar keuze van examen commissie demonstreren

Pinan (of andere) Kata uitvoeren met een wapen naar keuze (zoals Sai, Tonfa, Jo, Bo, Katana)

De kandidaat dient een zelf gecreëerde Kata met een minimum van 28 stappen te demonstreren en in details uit te kunnen leggen

Bunkai: uitleg met partner van een hogere Kata naar keuze uit het 1^e of 2^e dan examen

Jiyu-Kumite: 2x 1 minuut tegen 3 tegenstanders tegelijk met lagere graad

3x 1 minuut tegen 2 tegenstanders tegelijk met lagere graad

20x 1 minuut tegen verschillende, gelijkwaardige, tegenstanders

Tameshiwari:

1. Verplichte breek opdrachten met hand

2. Vrije keus van de kandidaat (breektest met vuist, open hand, voet, scheenbeen, elleboog, hoofd)

3. Vrije keus van de kandidaat (breektest met vuist, open hand, voet, scheenbeen, elleboog, hoofd)

Oefeningen:

70 x opdrukken en opdrukken op vingers zoals wordt aangegeven

150 x buikspieroefeningen

100 x squat en lunges

Overige kwalificaties Kandidaat

Kwalificaties die meetellen zijn oa: Gekwalificeerd scheidsrechter / jurylid Kata en/of Kumite; een leraargraad in een andere Martial Arts, bijvoorbeeld Judo, Kickboxing; afgeronde sportopleiding zoals CIOS, sport en bewegen of ALO.

Opmerking:

Kandidaat dient (het liefst internationale) wedstrijdervaring te hebben opgedaan; als wedstrijdvechter, coach, jurylid en/of scheidsrechter

Het karakter van de kandidaat en zijn algemene bekwaamheid / ervaring als actieve leraar wegen tevens mee in de totale beoordeling. Vanaf Yondan (4^e dan) telt ervaring in internationaal lesgeven mee.

Minimum leeftijd voor dit examen is 20 jaar

