

KYOKUSHIN HILVERSUM

Exameneisen **Gokyu** 5e kyu / gele band met 1 streep

Examen 4 maanden / 66 uur training na behalen vorige graad
Deel hebben genomen aan zomerkamp en/of strandtraining en/of toernooi

Thema: trapcombinaties met voorste en achterste been

Doelstelling: juiste voetpositie na draai(trap)

Standen:

Moro Ashi Dachi; stand met de voeten parallel (een voet voor de andere)

Kake Ashi Dachi

Kandidaten kunnen getest worden in Moro Ashi Dachi in Uke beweging



Hand- en elleboogtechnieken:

Shotei-Uchi zowel Jodan, Chudan als Gedan (slag met handpalm; hoog, midden of laag)

Jodan-Hiji-Ate (elleboogstoot naar het hoofd)

Mawashi Hiji Ate

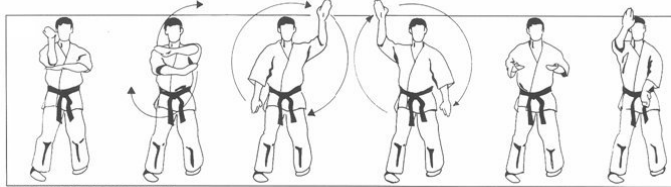
Sankaku Age Hiji Uchi (diagonaal omhoog gaande elleboog stoot)

Sankaku Jodan Oroshi Hiji Uchi (diagonaal neerwaarts gaande elleboog stoot)

Kagi Tsuki

Shuto Mae-Mawashi Uke → →

(zie ook afb. 1 met partner)



Verdedigingen / Blokkeringen:

Shotei-Uke (Jodan-Chudan-Gedan) (handpalm wering (hoog-midden-laag)

Beentechnieken / Trappen:

Kakato Geri

Chudan-Mawashi-Geri Haisoku

(cirkeltrap met de wreef van de voet naar het midden van het lichaam)

Chudan-Mawashi-Geri Chusoku

(cirkeltrap met de bal van de voet naar het midden van het lichaam)

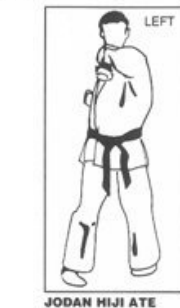
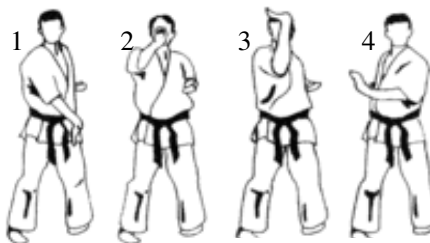
Ushiro-Geri op 3 verschillende manieren kunnen uitvoeren (Chudan of Gedan)

(achterwaartse trap op 3 verschillende manieren midden of laag)

1. voorste been zijwaarts verplaatsen

2. direct draaien

3. met voorwaartse kruispas



- 1 Shotei Uke Gedan
 - 2 Shotei **Uchi** Jodan
 - 3 Shotei Uke Jodan
 - 4 Shotei Uke Chudan
- Handpalm technieken

Kata:

Pinan Sono SAN (derde Pinan Kata)

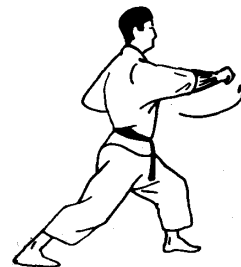
Taikyoku Kata's 1, 2 en 3 in URA

Ido Geiko: 38 t/m 53 (en 1 t/m 37)

Ido (technieken in beweging)

Kiba Dachi + Gedan Barai 45 graden

Sanbon Kumite: 18 t/m 22 (en 1 t/m 17)



Kagi Tsuki hoekstoot

Kracht- en uithoudingsvermogen oefeningen:

60 x buikspieroefeningen

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

20 x opdrukken op vier vingers (op de knieën)

70 x Squat en lunges

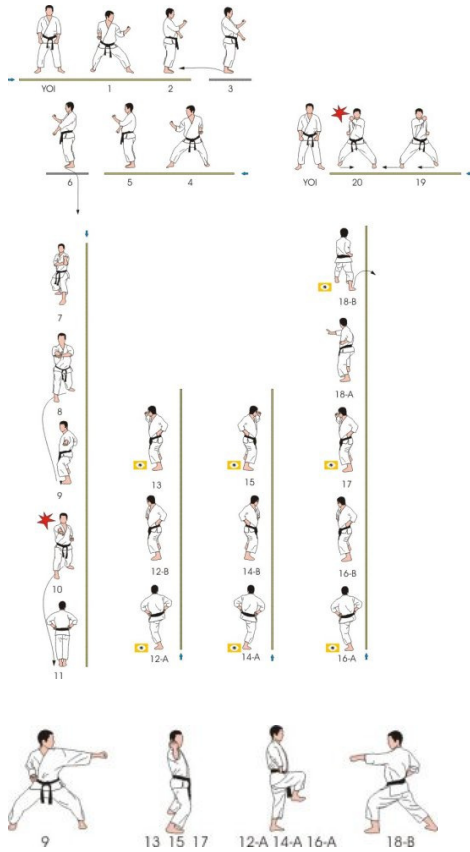
Handstand 5 meter lopen

8 sprongen over eigen band

Jiyu Kumite:

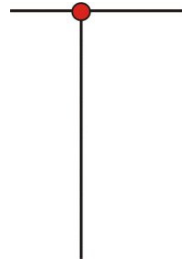
8 minuten zonder tegenstander (hierna 2 minuten rust)

5x 2 minuten met verschillende, gelijkwaardige, tegenstanders (1/2 minuut rust tussen ieder nieuwe gevecht)



KATA

PINAN SONO SAN



- 1, 4 - Uchi uke
- 2, 3, 5, 6 - Gedan barai / Uchi uke
- 7 - Morote uke
- 10, 18 - Oi tsuki
- 10, 18 - Oi tsuki
- 12A, 14A, 16A - Mae geri
- 12B, 14B, 16B - Hiji Mawashi uke
- 13, 15, 17 - Tate Uraken uchi
- 19, 20 - Ushiro Hiji uchi

Technieken uit Pinan Sono SAN vanaf een andere kant gezien

Let op: sprong van positie 19 naar 20 staat niet afgebeeld

