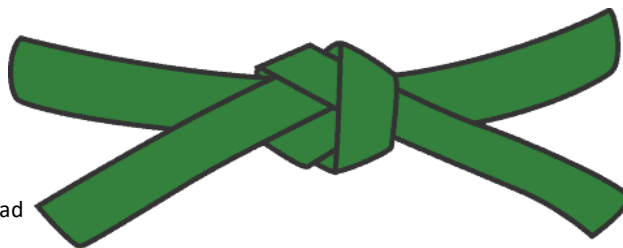


EXAMENEISEN 4^e kyu

*Examen 6 maanden / 80 uur training na behalen vorige graad



4e Kyu SYLLABUS (in Sanchin Dachi)

STOTEN/SLAGEN (Tsuki Waza):

- | | |
|-----------------------|---|
| Shuto sakotsu uchi | - slag op het sleutelbeen van boven naar beneden |
| Suto yoko ganmen uchi | - cirkelvormige zijwaartse sleg op de kin |
| Shuto uchi komi | - voorwaartse slag op het sleutelbeen |
| Shuto hizo uchi | - cirkelvormige zijwaartse slag op de midden hoogte |
| Shuto jodan uchi uchi | - diagonale slag op de kin |

WERINGEN (Uke Waza):

- | | |
|-----------------------|--|
| Shuto jodan uchi uke | - hoge blok buitenwaarts |
| Shuto chudan uchi uke | - cirkelvormige midden blok buitenwaarts |
| Shuto chudan soto uke | - cirkelvormige midden blok binnenwaarts |
| Shuto mae gedan barai | - lage blok |
| Shuto mawashi uke | - dubbele cirkelvormige blok |

TRAPPEN (Geri Waza):

- | | |
|----------------------------|--|
| Jodan yoko geri | - hoge zijwaartse schop |
| Jodan mawashi geri chusoku | - hoge cirkelvormige schop met de bal v/d voet |
| Jodan mawashi geri haisoku | - hoge cirkelvormige schop met de wreef v/d voet |
| Jodan ushiro geri | - hoge achterwaartse schop |

KATA:

Sanchin no kata met ibuki

KYOKUSHIN KUMITE:

3^e Kyokushin kumite

JIYU KUMITE:

10 partijen van 2 minuten + 6x 2 minuten op de stotkussens

CONDITIE:

- 80 x buikspieroefeningen
- 80 x opdrukken (dames eventueel met knieën aan de grond)
- 25 x opdrukken op vijf vingers (op de knieën)
- 80 x Squat en lunges
- Plankpositie 70 seconden
- Kicks 170x / jeugd 100x

ALGEMENE EISEN:

Men dient de exameneisen van de voorgaande graad goed te beheersen