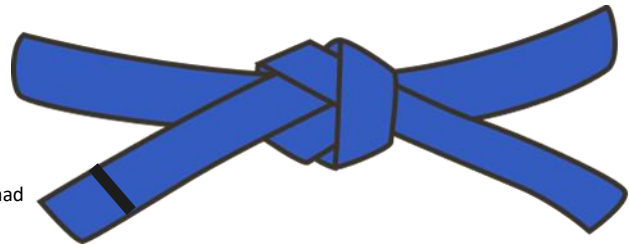




EXAMENEISEN 7^e kyu

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



7e KYU SYLLABUS (in Sanchin dachi)

STANDEN (Dachi Waza):

- | | | |
|------------------|---|---|
| Tsuri ashi dachi | - | kraanvogelstand |
| Moro ashi dachi | - | stand met de voeten parallel (een voet voor de andere) |
| Kake dachi | - | gekruiste stand waarbij de ene knie in de knieholte v/d andere knie staat |

STOTEN/SLAGEN (Tsuki Waza):

- | | | |
|--|---|--|
| Tettsui oroshi ganmen uchi | - | verticale hamerslag op gezicht hoogte |
| Tettsui kome kami | - | voorwaartse hamerslag op kin hoogte, gebogen vuist |
| Tettsui hizo uchi | - | voorwaartse hamerslag band hoogte, gebogen vuist |
| Tettsui mmae yoko uchi (Jodan, Chudan, Gedaan) | - | voorwaartse diagonale hamerslag (hoog, midden, laag) |
| Tettsui yoko uchi (Jodan, Chudan, Gedaan) | - | zijwaartse hamerslag (hoog, midden, laag) |

WERINGEN (Uke Waza):

- | | | |
|---------------------------|---|---|
| Seiken mawashigedan barai | - | cirkel vormige lage blok met gesloten vuist |
| Shuto mawashi uke | - | cirkel vormige blok met open handen |

TRAPPEN (Geri Waza):

- | | | |
|----------------------------|---|--|
| Mae chusoku keage | - | voorwaarts opzwaaien met gestrekte been |
| Teisoku mawashi soto keage | - | ronde zwaai van buiten naar binnen, gestrekte been |
| Haisoku mawashi uchi keage | - | ronde zwaai van binnen naar buiten, gestrekte been |
| Sokuto yoko keage | - | zijwaarts opzwaaien, gestrekte been |

KATA:

Pinan sono ichi

IPPON KUMITE'S:

4^e Ippon kumite

JIYU KUMITE:

6 partijen van 2 minuten + 4 rondes van 2 minuten stoot combinaties op de stootkussens

CONDITIE:

- 50 x opdrukken/ jeugd 25x (dames eventueel met knieën aan de grond)
- 15 x opdrukken op vijf vingers (met knieën aan de grond)
- Benen strekken en positie 20 seconden vasthouden
- 50 x buikspieroefeningen/ jeugd 30x
- 60 x Squat en lunges/ jeugd 35x
- Kicks 75x / jeugd 30x

ALGEMENE EISEN:

Men dient de exameneisen van de voorgaande graad goed te beheersen