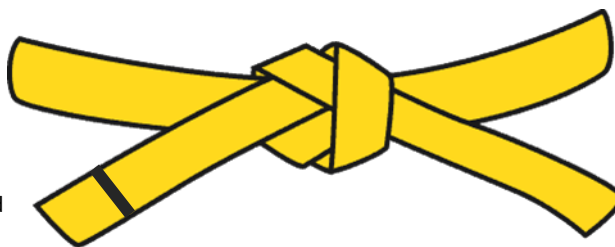


# **EXAMENEISEN 5<sup>e</sup> kyu**

Examen 4 maanden / 66 uur training na behalen vorige graad



## **5e Kyu SYLLABUS (in Sanchin Dach)**

### **STOTEN/SLAGEN (Tsuki Waza):**

- |                    |   |
|--------------------|---|
| Shotei jodan uchi  | - slag met de hand palm hoog              |
| Shotei chudan uchi | - slag met de hand palm midden            |
| Shotei gedan uchi  | - slag met de hand palm laag              |
| Jodan hiji ate     | - cirkelvormige slag met de elleboog hoog |

### **WERINGEN (Uke Waza):**

- |                   |                                |
|-------------------|--------------------------------|
| Jodan shotei uke  | - blok met de hand palm hoog   |
| Chudan shotei uke | - blok met de hand palm midden |
| Gedan shotei uke  | - blok met de hand palm laag   |

### **TRAPPEN (Geri Waza):**

- |                              |  |
|------------------------------|--|
| Mawashi geri chudan haisoku  | - cirkelvormige schop op midden hoogte met de wreef v/d voet     |
| Mawashi ggeri gedan chusoku  | - cirkelvormige schop op midden hoogte met de bal v/d voet       |
| Ushiro geri chudan methode 1 | - achterwaartse schop midden hoogte (met een draai voorlangs)    |
| Ushiro geri chudan methode 2 | - achterwaartse schop midden hoogte (met een draai achterlangs)  |
| Ushiro geri chudan methode 3 | - achterwaartse schop midden hoogte (met kruislinks overstappen) |

### **2 KATA'S:**

- Pinan sono san
- Kihon no kata ichi

### **KYOKUSHIN KUMITE:**

- 2<sup>e</sup> Kyokushin kumite

### **SANBON KUMITE**

### **JIYU KUMITE:**

- 8 partijen van 2 minuten + 6 minuten op de stootkussens

### **CONDITIE:**

- 60 x buikspieroefeningen
- 60 x opdrukken (dames eventueel met knieën aan de grond)
- 20 x opdrukken op vijf vingers (op de knieën)
- 70 x Squat en lunges
- Plankpositie 60 seconden
- Kicks 150x / jeugd 90x

### **ALGEMENE EISEN:**

- Men dient de exameneisen van de voorgaande graad goed te beheersen