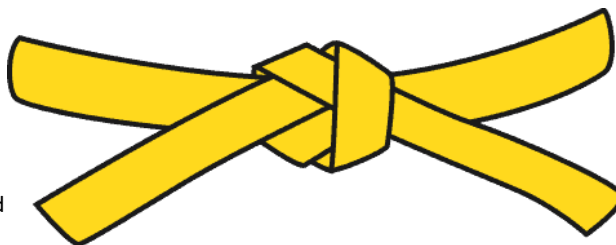


EXAMENEISEN 6^e kyu

Examen 4 maanden / 60 uur training na behalen vorige graad



6e Kyu SYLLABUS (in Sanchin Dachi)

STOTEN/SLAGEN (Tsuki Waza):

- | | |
|---------------------------|---|
| Uraken shomen uchi | - voorwaartse slag op gezicht hoogte (achterkant v/d vuist) |
| Uraken sayu uchi | - zijwaartse slag op gezicht hoogte (achterkant v/d vuist) |
| Uraken hizo uchi | - zijwaartse slag op buik hoogte (achterkant v/d vuist) |
| Uraken ganmen oroshi uchi | - dalende slag op gezicht hoogte (achterkant v/d vuist) |
| Uraken mawashi uchi | - cirkelvormige slag op hoofd hoogte (achterkant v/d vuist) |
| Nihon nukite | - twee vingers steek op oog hoogte |
| Jodan yonhon nukite | - vier vingers steek op geen hoogte |
| Chudan yonhon nukite | - vier vingers steek solar plexus hoogte |

WERINGEN (Uke Waza):

- | | |
|-----------------------|------------------------------------|
| Seiken juji uke jodan | - gekruiste blok met de armen hoog |
| Seiken juji uke gedan | - gekruiste blok met de armen laag |

TRAPPEN (Geri Waza):

- | | |
|----------------------------|--|
| Gedan mawashi geri haisoku | - lage cirkelvormige schop met de wreef v/d voet |
| Gedan mawashi geri chusoku | - lage cirkelvormige schop met de bal v/d voet |
| Kansetsu geri (sokuto) | - zijwaartse schop met de hak op knie hoogte |
| Yoko geri chudan (sokuto) | - zijwaartse schop met de hak op midden hoogte |

1 KATA:

Pinan sono ni

KYOKUSHIN KUMITE:

1^e Kyokushin kumite

JIYU KUMITE:

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

CONDITIE:

- 50 x opdrukken (dames eventueel met knieën aan de grond)
- 15 x opdrukken op vijf vingers (met knieën aan de grond)
- Plankpositie 45 seconden
- 50 x buikspieroefeningen/ jeugd 25x
- 60 x Squat en lunges/ jeugd 40x
- Kicks 100x/ jeugd 70x

ALGEMENE EISEN:

Men dient de exameneisen van de voorgaande graad goed te beheersen