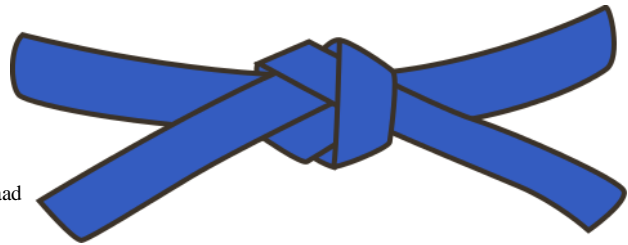




EXAMENEISEN 8^e kyu

*Examen minimaal 4 maanden/46 uur training na behalen vorige graad



8e KYU SYLLABUS (in Sanchin dachi)

STANDEN:

- | | | |
|---------------|---|--|
| Kiba dachi | - | paardrijd stand |
| Kokutsu dachi | - | grote stand waarbij 70% van het gewicht op achterste been rust |

STOTEN/SLAGEN:

- | | | |
|----------------------------------|---|--|
| Tate tsuki jodan | - | voorwaartse stoot met de platte gedeelte van je vuist (hoog) |
| Tate tsuki chudan | - | voorwaartse stoot met de platte gedeelte van je vuist (midden) |
| Tate tsuki gedan | - | voorwaartse stoot met de platte gedeelte van je vuist (laag) |
| Shita Tsuki | - | korte opstoot naar ribben of plexus-solaris |
| Jun Tsuki (jodan, chudan, gedan) | - | zijwaartse stoot met je vuist (hoog, midden, laag) |

WERINGEN:

- | | | |
|--------------------------------------|---|--|
| Seiken chudan uchi uke + gedan barai | - | midden afweer van binnen naar buiten + lage afweer |
| Chudan morote uchi uke | - | versterkte midden afweer van binnen naar buiten |

TRAPPEN:

- | | | |
|------------------------|---|--|
| Jodan Mae Geri Chusoku | - | voorwaartse hoge trap met de bal van je voet |
|------------------------|---|--|

KATA:

- | | | |
|-------------------|---|---------------------------|
| Taikyoku sono san | - | 3 ^e basis Kata |
| Pinan Sono Ichi | - | 1e Pinan Kata |

IPPON KUMITE'S:

- | | | |
|-----------------------------|---|--|
| 2 ^e Ippon kumite | - | 2 ^e oefengevecht combinatie |
| 3 ^e Ippon kumite | - | 3 ^e oefengevecht combinatie |

JIYU KUMITE:

6 partijen van 2 minuten

CONDITIE:

- 40 x opdrukken (dames eventueel met knieën aan de grond); jeugd 20x
- 40 x buikspieroefeningen (jeugd 15x)
- 50 x Squat, 50x lunges (jeugd 30x)
- 4 minuten Mae Geri vanuit Fudo Dachi (jeugd 2 minuten)

ALGEMENE EISEN:

- Men dient de exameneisen van de voorgaande graad voldoende te beheersen.
- Obi (band) correct vast kunnen maken; zowel bij zichzelf als bij een ander.
- Kennis van de Japanse termen van hierboven genoemde technieken.
- De betekenis van de woorden Karate en Kyokushin kunnen uitleggen.