

# KYOKUSHIN HILVERSUM

## Exameneisen **Rokkyu** 6e kyu / gele band

Examen 4 maanden / 60 uur training na behalen vorige graad  
**Thema:** wisselen van stand      **Doelstelling:** balans en gewichtverplaatsing

**Standen:** (alle standen staan afgebeeld bij exameneisen 1<sup>e</sup> Kyu)  
 Tsuru-Ashi Dach (kraanvogelstand)  
 Kake Dach (slipstap achterlangs)  
 Ook wel Kake-Ashi Dach genoemd



**Vuist- en handtechnieken:**

Uraken-Mawashi-Uchi (ronde slag met achterkant van de vuist naar achterkant van het hoofd)  
 Uraken-Ganmen-Uchi (omgekeerde vuistslag) (zweepslag voorwaarts naar het hoofd)  
 Uraken-Sayu-Ganmen-Uchi (zweepslag zijwaarts van bovenaf naar het hoofd)  
 Uraken-Ganmen-Oroshi-Uchi (slag van achter het hoofd naar voren; zie afbeelding)  
 Uraken-Hizo-Uchi (zweepslag zijwaarts naar de ribben)  
 Nihon-Nukite (Me-Tsuki) (steekbeweging naar de ogen met wijs- en middelvinger)  
 Yohon-Nukite (Jodan) (viervingers steek horizontaal naar de adamsappel)  
 Yohon-Nukite (Chudan) (viervingers steek verticaal naar de plexus solaris)



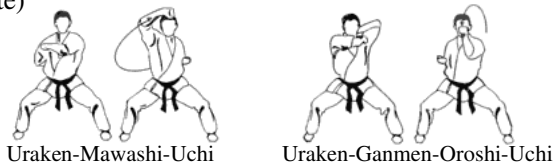
**Verdedigingen / Blokkeringen:**

Seiken-Juji-Uke (Jodan) (Hoge wering met gekruiste armen)  
 Seiken-Juji-Uke (Chudan) (lage wering met gekruiste armen)



**Beentechnieken / Trappen:**

Gedan-Mawashi-Geri (Haisoku) (cirkeltrap naar het bovenbeen met de wreef van de voet)  
 Gedan-Mawashi-Geri (Chusoku) (cirkeltrap naar het bovenbeen met de bal van de voet)  
 Chudan-Yoko-Geri (Sokuto) (zijwaartse trap met zijkant (meskant) voet naar het midden lichaam)  
 Ushiro Geri (achterwaartse trap)  
 Yoko Geri Jodan (zijwaartse trap; op hoofdhoogte)  
 Mae Tobi Geri (gesprongen voorwaartse trap)



**Kata:** Tsuki No Kata  
 Yantsu

**Ido Geiko** 28 t/m 39 (en 1 t/m 27) zie de lijst

**Sanbon Kumite** 14 t/m 17 (en 1 t/m 13) zie de lijst

**Yakusoku Ippon Kumite:** Zelfverdediging

**Kracht- en uithoudingsvermogen oefeningen:**

50 x opdrukken (dames eventueel met knieën aan de grond); jeugd 25x  
 15 x opdrukken op vijf vingers (met knieën aan de grond)  
 Benen strekken en positie 10 seconden vasthouden  
 50 x buikspieroefeningen; jeugd 25x  
 60 x Squat en lunges; jeugd 40x  
 Kicks 200x; jeugd 70x  
 Handstand 3 meter lopen  
 6 sprongen over eigen band



**Tameshiwari:** Breekttest; het breken van 1 plank, vertikaal of horizontaal, met *Seiken* (vuist) en 1 plank breken door middel van Mae Geri

**Balansoefening:** Tsuru Ashi Dachi

### Jiyu Kumite

5x 2 minuten met verschillende, gelijkwaardige, tegenstanders (steeds 1/2 minuut rust tussendoor)

**Kennis van de Japanse termen van hierboven genoemde technieken**



Uraken



Yohon-Nukite (Chudan)



Sokuto / Kansetsu geri

### Tameshiwari: Breekttest

