

KYOKUSHIN HILVERSUM

Exameneisen **Hachikyu** 8e kyu / blauwe band

Examen minimaal 3 maanden / 46 uur training na behalen vorige graad

Thema: trap combinaties **Doelstelling:** correcte voetposities

Standen:

Kiba Dachi (paardrijd stand; zie afbeeldingen 1 en 2; alle overige standen staan afgebeeld bij exameneisen 1° Kyu)

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)

Tate-Tsuki (Jodan- Chudan-Gedan)

Jun-Tsuki (Jodan- Chudan-Gedan)

Enkei Gyaku Tsuki



Verdedingen / Blokkeringen:

Seiken-Morote-Chudan-Uchi-Uke

Seiken-Chudan-Uchi-Uke

Beentechnieken / Trappen:

Oi-Mae-Geri Chudan (afstoppen of aanval met voorste been)

Jodan-Mae-Geri-Chusoku

Mae Hiza-Ganmen-Geri (kniestoot naar hoofd)

Uchi Momo Geri (binnenwaartse low kick; op binnenkant dijbeen)

Yoko Geri Chudan (zie 3 afbeeldingen onderaan)



Oi-Mae-Geri Chudan

Ido Geiko 11 t/m 20 (en 1 t/m 10) zie de lijst

Sanbon Kumite 7 t/m 9 (en 1 t/m 6) zie de lijst

Enkele technieken uitvoeren in **Kiba Dachi** (45 graden en 90 graden)

Afgebeeld: Oi / Jun Tsuki oefening van Zenkutsu Dachi naar Kiba Dachi =====>



van Zenkutsu Dachi naar Kiba Dachi

Sabaki: ontwijkingsoefeningen met en zonder partner

Kata: Taikyoku Sono SAN

Pinan Sono ICHI (1e Pinan Kata)

Ippon kumite: (1 staps oefening)

Aanval: Zenkutsu Dachi + Seiken-Oi-Tsuki-Chudan Verdediging: Soto Uke, Gyaku-Tsuki-Chudan

Aanval: Zenkutsu Dachi + Jodan Uke Verdediging: Seiken Chudan Gyaku Tsuki

Kracht- en uithoudingsvermogen oefeningen:

40 x opdrukken (dames eventueel met knieën aan de grond) jeugd 20x

10 x opdrukken op vier vingers (met knieën aan de grond)

40 x buikspieroefeningen (jeugd 15x)

50 x Squat, 50x lunges (jeugd 30x)

Kicks 100 x (jeugd 50x)

Training op trap / stootkussens

Jiyu Kumite

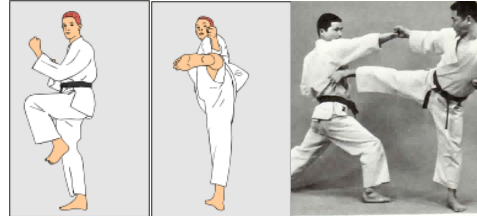
4x 2 minuten met verschillende, gelijkwaardige, tegenstanders (steeds 1/2 minuut rust tussendoor)

Kennis van de Japanse termen van hierboven genoemde technieken

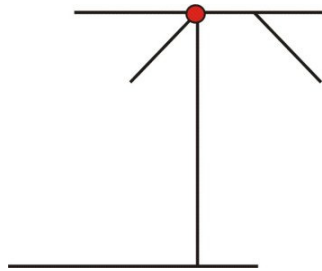
In het Japans tot 10 kunnen tellen:

Tussen haakjes staat de uitspraak

1 Ichi	(its)	6 Roku	(rok)
2 Ni	(ni)	7 Shichi	(siets)
3 San	(san)	8 Hachi	(hats)
4 Shi	(sjj)	9 Ku	(koe)
5 Go	(ko)	10 Ju	(joe)



Yoko Geri Chudan



KATA PINAN SONO ICHI

1, 3, 6, 10, 12, 14 - Gedan Barai

2, 5, 11, 13, 15, 16, 17 - Oi tsuki

4 - Tetsui uchi

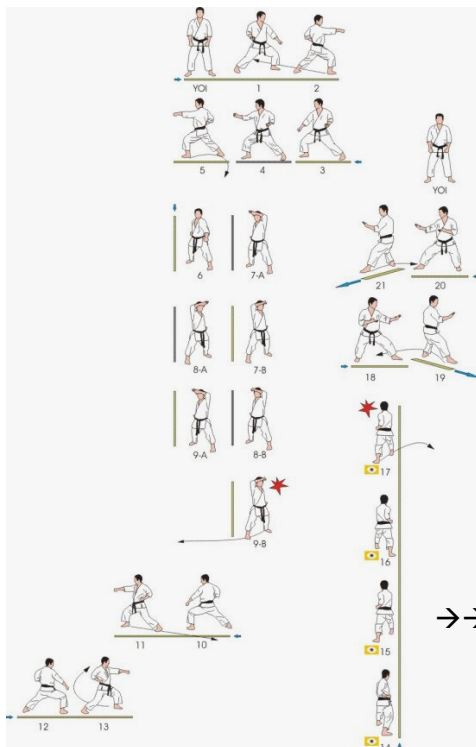
Let op stand 4 moet zijn: Neko ashi dachi !!!

7A, 8A, 9A – Shuto uke (versie met open hand)

7A, 8A, 9A niet oefenen !!! alleen **7B, 8B, 9B**

7B, 8B, 9B - Jodan uke (versie met gesloten vuist)

18, 19, 20, 21 - Shuto uke



Posities 14, 15, 16 en 17
vanaf een andere kant gezien:

