

Exameneisen 2^e dan per 300510

Kihon standen: 10 min.

Heisoku dachi	Zenkutsu dachi
Musubi dachi	Kokutsu dachi
Heiko dachi	<u>Neko ashi dachi</u>
Fudo dachi	<u>Moro ashi dachi</u>
Sanchin dachi	Kosai dachi
Tsuru ashi dachi	Kiba dachi
Keake dachi	Shiko dachi

Kihon sanchin dachi:

Seiken chudan tsuki	Uraken ganmen uchi
Seiken jodan tsuki	Uraken sayu uchi
Seiken gedan tsuki	Uraken hizo uchi
Seiken ago uchi	Uraken shita uchi
<u>Seiken mawashi uchi</u>	(shiko dachi)

Kihon sanchin dachi:

Seiken jodan uke	<u>Shuto ganmen uchi</u>
Seiken gedan barai	<u>Shuto hizo uchi</u>
Seiken uchi uke	<u>S. sakotsu uchi komi</u>
Seiken soto uke	<u>Shuto sakotsu uchi</u>

Kihon fudo dachi om en om:

Gin geri gedan
Mae geri chudan
Mawashi geri jodan
Ura mawashi geri jodan
Kansetsu geri gedan zijwaarts
Yoko geri chudan zijwaarts
Ushiro geri chudan
Combinatie gin, mae, mawashi, ura mawashi,
kansetsu, yoko, ushiro geri

Kihon no kata zenkutsu dachi: 15min.

Opening rechts ← zenkutsu dachi + gedan barai
Niet omdraaien maar achteruit lopen

→ Seiken jodan tsuki
← Seiken jodan uke & gyaku tsuki chudan
→ Seiken gedan tsuki
← Seiken gedan barai & gyaku tsuki chudan
→ Seiken chudan tsuki

← Seiken uchi uke & gyaku tsuki chudan
→ Seiken chudan tsuki
← Seiken soto uke & gyaku tsuki chudan
→ Seiken jodan- gedan- chudan tsuki
← Seiken jodan uke & gyaku tsuki chudan, gedan
barai & gyaku tsuki chudan, soto uke & gyaku
tsuki chudan
→ Seiken sanbon tsuki
← Seiken jodan uke gedan barai soto uke + gyaku
tsuki

Kihon no kata zenkutsu-kokutsu dachi:

Opening rechts ← zenkutsu dachi + gedan barai
Niet omdraaien maar achteruit lopen

→ Zenkutsu dachi seiken jodan tsuki
← Kokutsu dachi jodan uke + gyaku tsuki
→ Zenkutsu dachi seiken gedan tsuki
← Kokutsu dachi gedan barai + gyaku tsuki
→ Zenkutsu dachi seiken chudan tsuki
← Kokutsu dachi uchi uke + gyaku tsuki
→ Zenkutsu dachi seiken chudan tsuki
← Kokutsu dachi soto uke + gyaku tsuki
→ Zenkutsu dachi seiken jodan, gedan, chudan
tsuki
← Kokutsu dachi jodan uke + gyaku tsuki, gedan
barai + gyaku tsuki, soto uke + gyaku tsuki
→ Zenkutsu dachi seiken sanbon tsuki
← Kokutsu dachi jodan uke gedan barai soto uke
+ gyaku tsuki
→ Zenkutsu dachi seiken jodan tsuki
← Kokutsu dachi shuto jodan uke + nukite chudan
→ Zenkutsu dachi seiken gedan tsuki
← Kokutsu dachi shuto gedan barai + nukite
chudan
→ Zenkutsu dachi seiken chudan tsuki
← Kokutsu dachi haito uchi uke + nukite chudan
→ Zenkutsu dachi seiken chudan tsuki
← Kokutsu dachi shuto soto uke + nukite chudan
→ Zenkutsu dachi seiken jodan, seiken gedan,
seiken gedan tsuki
← Kokutsu dachi shuto jodan uke + nukite

Exameneisen 2^e dan per 300510

chudan, shuto gedan barai + nukite chudan,
shuto soto uke + nukite chudan
→ Zenkutsu dachi seiken sanbon
← Kokutsu dachi shuto jodan uke, shuto gedan
barai, shuto soto uke + nukite chudan

Kihon no kata (5 steps) sanchin dachi:

Opening links → sanchin dachi, uchi uke + gyaku
tsuki rechts
Omdraaien ook sanchin dachi, uchi uke + gyaku
tsuki

↔ Gyaku tsuki
→ Gyaku tsuki
← Mae shuto mawashi uke

Kihon no kata zenkutsu dachi:

Opening rechts ← zenkutsu dachi, kake wake uke,
kamae
Omdraaien ook zenkutsu dachi, kake wake uke,
kamae

↔ Gin geri (gedan)
↔ Mae geri (chudan)
↔ Mawashi geri (jodan)
↔ Ura mawashi geri (jodan)
↔ Kansetsu geri (gedan)
↔ Yoko geri (chudan)
↔ Ushiro geri (chudan)

Opening rechts ← zenkutsu dachi, gedan barai +
gyaku tsuki

↔ Mae/mawashi geri (chudan) + gyaku tsuki
↔ Mae/ura mawashi geri (chudan) + gyaku tsuki
↔ Kansetsu/yoko geri + (chudan) + gyaku tsuki

Kihon no kata kokutsu dachi:

Opening links → kokutsu dachi, shuto mawashi
uchi
Omdraaien ook kokutsu dachi, shuto mawashi
uchi

↔ Mae/mawashi geri (chudan) + shuto mawashi
uchi
↔ Mawashi/ura mawashi geri (jodan) + shuto
mawashi uchi
↔ Ura mawashi/yoko geri (jodan) + shuto
mawashi uchi

Renraku waza 1 t/m 4: 5 min.

Uitvoering: rechts & links.
Opening links → kamae te

1. Alle technieken zijn chudan
2. In de slipstap de gedan barai arm naar chudan hoogte brengen, mae geri is chudan
3. Trappen zijn chudan, uraken uchi is een techniek, dus geen ondersteuning van de trap
4. Trappen zijn chudan, tussenstand is shiko dachi

8 vaste kumitevormen: 10 min.

Uitvoering: alleen rechts, de kandidaat wordt
alleen aangevallen.
Opening rechts ← kamae

1. Tori rechts → zenkutsu dachi, seiken jodan tsuki.
Uke stapt met links uit de lijn, jodan uke rechts, mawashi geri rechts, seiken gyaku tsuki chudan links.
2. Tori rechts → zenkutsu dachi, seiken jodan tsuki.
Uke, links ← kokutsu dachi, jodan uke rechts, mae/mawashi geri voorste been (rechts).
3. Tori rechts → zenkutsu dachi, seiken chudan tsuki.
Uke stapt met links uit de lijn, uchi uke chudan, met rechts mawashi/ura mawashi geri chudan/jodan.

Exameneisen 2^e dan per 300510

4. Tori rechts → zenkutsu dachi, seiken chudan tsuki.
Uke rechts schuin achteruit, soto uke links, dezelfde arm shuto jodan, rechts seiken gyaku tsuki chudan.
5. Tori rechts → zenkutsu dachi, seiken gedan tsuki.
Uke stapt met links uit de lijn, gedan barai rechts, dezelfde arm uraken jodan, seiken guaku tsuki links jodan.
6. Tori rechts → zenkutsu dachi, seiken gedan tsuki.
Uke stapt met links uit de lijn, gedan barai rechts, ashi barai links, seiken gyaku tsuki rechts naar het hoofd.
7. Tori rechts → zenkutsu dachi, mae geri chudan.
Uke stapt met links uit de lijn, gedan barai rechts, seiken gyaku tsuki links chudan, ura mawashi geri rechts jodan.
8. Tori rechts → zenkutsu dachi, mae geri chudan.
Uke stapt met rechts uit de lijn, binnenwaartse gedan barai links, mawashi geri links jodan, seiken gyaku tsuki rechts chudan.

Kyokushinkai kumite 3 & 4: 10 min.

Uitvoering rechts & links, de kandidaat wordt alleen aangevallen.

Opening kumite 3: beide rechts ← kamae

Opening kumite 4: tori links ← kamae, uke rechts ← kamae

Kyokushikai kumite 3:

Tori rechts → zenkutsu dachi, seiken chudan tsuki rechts

Uke links → kokutsu dachi, uchi uke, arm vastpakken, uraken jodan rechts, slipstap, yoko geri chudan links, arm wegdraaien, gyaku tsuki jodan rechts, wegduwen van tegenstander met beide handen op schouderblad hoogte

Kyokushikai kumite 4:

Tori links → zenkutsu dachi, seiken chudan tsuki links

Uke links → kokutsu dachi, soto uke links, arm vastpakken, mawashi geri rechts chudan met de wreef van de voet, mawashi geri links chudan met de bal van de voet, gyaku tsuki jodan rechts, wegduwen van tegenstander met beide handen op schouderblad hoogte

Kata: 15 min.

Yangtsu aandachtspunten:

- Mokuso linkerhand boven
- Haito, morote tsuki, mawashi tsuki jodan
- Nukite chudan
- Hikite vuisten dicht
- Kamae hikite vuist dicht
- Seiken chudan tsuki
- Zijwaarts, seiken sanbon (kiaï)
- Zijwaarts, mae geri chudan

Gekesai sho aandachtspunten:

- De eerste 3 stappen volledig aansluiten
- De haito uchi uke's zijn jodan
- Eindpositie is tevens startpositie voor mae geri is chudan
- Gyaku tsuki (kiaï)
- Yoko geri's zijn chudan en worden ondersteund
- Mae geri is voorwaarts chudan
- Morote tsuki (kiaï)