

EXAMEN-EISEN 3E DANGRAAD K.B.N.

KYOKUSHINKAI

De kandidaat zal opdrachten krijgen uit het programma voor 2e dan, aangevuld met de onderstaande onderdelen.



1. KIHON, KOMBINATIE

TECHNIEKEN EN RENRAKU

WAZA

2. KATA

3. KUMITE

4. JIYU KUMITE

5. ZELFVERDEDIGING

1. KIHON :

Uitgebreide kihon.

Dit houdt in dat de examiner alle voorkomende technieken kan vragen.

De kandidaat dient de kihon te kunnen uitvoeren :

A. Vanuit stand

B. Vanuit bewegen, waarbij men zich zowel voorwaarts
achterwaarts en zijwaarts moet kunnen verplaatsen

RENRAKU WAZA :

De kandidaat dient onderstaande technieken uit te kunnen voeren.

1. De kandidaat dient 3 vierdelige combinaties uit te kunnen voeren met en zonder partner, deze combinaties dient men op papier in te leveren bij examen aanvraag.

Onder combinatietechnieken wordt verstaan: 4 logisch op elkaar volgende kihon technieken, uitgevoerd in een actie met verplaatsing.

2. Sanpo geri : (zelfde been zonder de grond aan te raken)

Mawashi geri, Yoko geri, Ushiro geri

3. Shiho geri : (zelfde been zonder de grond aan te raken)

Mae geri, Yoko geri, Ushiro geri

(hierna met andere been)

Yoko geri

2. KATA.

3. KUMITE.

4. JYU KUMITE.

Seienshin Kyokushinkai kumite 1 t/m 75 partijen van 3 min.

Sanchin (links als rechts uitvoeren (totaal gevecht)

5. ZELFVERDEDIGING .

De kandidaat moet bij het verdedigen en uitschakelen zich bedienen van karate technieken, dit dient men op papier in te leveren bij examen aanvraag.

- 3 pakkingen/omvattingen - 3 mes aanvallen - 3 stok aanvallen.

KUMITE en JYU KUMITE: De kandidaat wordt beoordeeld op: -Ma-ai - Zinken - Shisei - Waza - Kime waza - Verscheidenheid in techniek - Controle - Effectiviteit - Activiteit.

KATA: De kandidaat wordt beoordeeld op: - Juiste vorm - Ritme - Begrip/bunkai - Spanning/ontspanning - Inleving/Rijpheid - Concentratie.
