

# EXAMEN-EISEN 4E DANGRAAD K.B.N.

## KYOKUSHINKAI

De kandidaat zal opdrachten krijgen uit het programma voor 3e dan, aangevuld met de onderstaande onderdelen.

1. KIHON / RENRAKU



WAZA

2. KATA

---

3. KUMITE

4. 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 4 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. KATA.

Kanku

Sushiho

Tensho

### 3. KUMITE.

- Kyokushinkai kumite 1 t/m 7
- 3 eigen gemaakte kumite's  
(links als rechts uitvoeren)

### 4. 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.

- 5 pakkingen/omvattingen - 5 mes aanvallen - 5 stok aanvallen.

---

KUMITE en JIYU 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.

---