

# Exameneisen Bruin 3<sup>e</sup> kyu



## 1. Dachi Waza

Heisoku dachi	Kake dachi
Musubi dachi	Zenkutsu dachi
Heiko dachi	Kokutsu dachi
Fudo dachi (yoi dachi)	Neko ashi dachi
Sanchin dachi	Kiba dachi
Tsuru ashi dachi	Shiko dachi

## 2. Kihon

Seiken chudan tsuki	Gin geri
Seiken jodan tsuki	Mae geri
Seiken gedan tsuki	Mawashi geri
Seiken jodan uke	Mawashi kubi geri
Seiken gedan barai	Kansetsu geri
Seiken uchi uke	Yoko geri
Seiken soto uke	Ura mawashi geri
Kome kami uchi	Ushiro geri
Shuto mawashi uchi	Ashi barai

Combinatie van keru waza: Gin geri, Mae geri, Mawashi geri, Kansetsu geri, Yoko geri, Ushiro geri

Seiken ago uchi	Tettsui (oroshi uchi)
Uraken ganmen uchi	Shuto sakotsu uchi
Uraken sayu uchi	Shuto sakotsu uchikomi
Uraken hizo uchi	Shuto hizo uchi
	Uraken shita uchi

## 3. Kihon no kata

Kihontechnieken lopend kunnen uitvoeren in zenkutsu-dachi  
Kihontechnieken lopend kunnen uitvoeren in kokutsu dachi  
Kihontechnieken lopend kunnen uitvoeren in sanchin dachi

Lopend kiba dachi + jun tsuki  
Lopend kiba dachi + basisverdedigingen  
Lopend kiba dachi + basistrappen (mae geri en mawashi geri)

## 4. Nihon Kihon kata

**Openen zenkutsu dachi gedan barai + gyaku tsuki, vorderen met:**

Gin geri	+ Gyaku tsuki chudan
Mae geri	+ Gyaku tsuki chudan
Mawashi geri	+ Gyaku tsuki chudan
Kansetsu geri	+ Gyaku tsuki chudan
Yoko geri	+ Gyaku tsuki chudan

Uit zekutsu dachi:

**Vorderen met:**

Jodan tsuki  
Chudan tsuki  
Gedan tsuki  
Jodan tsuki

**Achteruit met:**

Jodan uke + Gyaku tsuki  
Uchi uke + Gyaku tsuki  
Gedan barai + Gyaku tsuki  
Soto uke + Gyaku tsuki





## 5. Renraku waza

Eerste : **Openen naar voor met Zenkutsu dachi kamae, vorderen met:**  
Mae geri, Mawashi geri, Yoko geri / Gyaku tsuki chudan KIAI!  
(2 keer heen. Mawate! 2 keer terug)

Tweede: **Openen naar voor met Zenkutsu dachi kamae, achterwaarts met:**  
Soto uke, Uchi uke, Jodan uke / dezelfde arm Gedan barai, vorderen met  
Tsuki ashi / Gyaku tsuki chudan KIAI!

## 6. Kata

Taikyoku 1 t/m 3  
Pinan 1 t/m 5

### Tsukino kata

## 7. Ippon Kumite

Jodan:

Zenkutsu dachi met jodan uke + gyaku tsuki jodan  
Zenkutsu dachi met jodan uke + gyaku tsuki chudan  
Zenkutsu dachi met jodan uke + gyaku tsuki gedan

Chudan:

Zenkutsu dachi met uchi uke + gyaku tsuki chudan  
Zenkutsu dachi met uchi uke + gyaku tsuki gedan  
Zenkutsu dachi met soto uke + mawashi geri (voorste been)  
Zenkutsu dachi met soto uke + ura mawashi geri (achterste been)

Gedan:

Shiko dachi met gedan barai + gin geri  
Shiko dachi met gedan barai + mae geri  
Shiko dachi met gedan barai + mawashi geri

## 8. Kyokushinkai Kumite

De kumite moeten zowel rechts als links kunnen worden gedemonstreerd.  
Aanvang : **Uke stapt met links naar voor in Zenkutsu dachi kamaete en dreigt. Tori stapt met rechts naar achter in Zenkutsu dachi kamaete en verkeert in zanshin.**

1<sup>e</sup>

- Aanval :** Uke valt aan met Zenkutsu dachi Oi tsuki chudan direct gevolgd door Gyaku tsuki chudan.
- Verdediging :** Tori stapt terug in Kokutsu dachi en verdedigt met de voorste arm met Uchi uke Soto uke Gedan barai.
- Tegenaanval :** Tori plaatst een Mae geri chudan met het voorste been in de buikstreek van Uke.
- Uitschakeling :** Tori schakelt Uke uit met Zenkutsu dachi Shuto sakotsu uchi in de nekstreek van Uke.
- Zanshin :** Tori staat in Zenkutsu dachi kamaete en neemt ongeveer twee meter afstand van Uke.

## 9. Randori / Kumite / Jiyu Kumite

Vrij vechten. Sparren

