

EXAMENEISEN KYOKUSHIN KARATE

1E KYU (BROWN BELT WITH STRIPE – 2ND BROWN)



61 STOTEN/SLAGEN T/M 2E KYU + 6 NIEUWE STOTEN/SLAGEN:

Jodan ryuto ken tsuki
Chudan ryuto ken tsuki
Jodan naka yubi ippon ken
Chudan naka yubi ippon ken
Jodan oya yubi ken
Chudan oya yubi ken

27 WERINGEN T/M 2E KYU + 6 NIEUWE WERINGEN:

Jodan kake uke
Jodan morote kaka uke
Jodan koken uke
Chudan koken uke
Gedan koken uke
Gedan shotei morote uke

28 TRAPPEN T/M 2E KYU + 5 NIEUWE TRAPPEN:

Jodan uchi heisoku gen
Oroshi uchi kagato gen
Oroshi soto kagato gen
Tobi morote hiza gen
Tobi yoko gen

18 KATA'S T/M 2E KYU + 2 NIEUWE KATA'S:

Tensho
Saifa

KYOKUSHIN KUMITE T/M 2E KYU: 6e Kyokushin Kumite

JYU KUMITE: 18 partijen van 2 minuten

TAMESHIWARE: Breken van hout in seiken & shuto

CONDITIE VEREISTEN:

Opdrukken 100x
Buikspieroefeningen 100x
Sit ups 100x
Squats 100x

THEORIE-EXAMEN MAAKT ONDERDEEL UIT VAN HET EXAMEN EN MOET AFGEROND WORDEN MET EEN VOLDOENDE (MAX 2 FOUTEN)!!