

EXAMENEISEN KYOKUSHIN KARATE

2E KYU (BROWN BELT – 1ST BROWN)



58 STOTEN/SLAGEN T/M 3E KYU + 3 NIEUWE STOTEN/SLAGEN:

Mae atama tsuki
Yoko atama tsuki
Ushiro atama tsuki

24 WERINGEN T/M 3E KYU + 3 NIEUWE WERINGEN:

Morote haito uchi uke
Jodan haito uchi uke
Chudan haito uchi uke

24 TRAPPEN T/M 3E KYU + 4 NIEUWE TRAPPEN:

Age kagato gen
Tobi mae gen
Tobi ni dan mae gen
Tobi hiza gen

16 KATA'S T/M 3E KYU + 2 NIEUWE KATA'S:

Geksai Sho kata
Yantsu

KYOKUSHIN KUMITE T/M 3E KYU: 5e Kyokushin Kumite

JIYU KUMITE: 16 partijen van 2 minuten

CONDITIE VEREISTEN:

Opdrukken	90x
Buikspieroefeningen	90x
Sit ups	90x
Squats	90x

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