

EXAMENEISEN KYOKUSHIN KARATE

3E KYU (BROWN STRIPE)



51 STOTEN/SLAGEN T/M 4E KYU + 7 NIEUWE STOTEN/SLAGEN:

Jodan age tsuki
Jodan haishu tsuki
Chudan haishu tsuki
Chudan hiraken tsuki
Jodan hiraken tsuki
Hiraken oroshi uchi
Hiraken mawashi uchi

18 WERINGEN T/M 4E KYU + 6 NIEUWE WERINGEN:

Shuto jodan uke
Shuto gedan barai
Shuto chudan shoto uke
Shuto chudan uchi uke
Jodan shuto juji uke
Chudan shuto juji uke

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

Mae kagato geri gedan
Mae kagato geri chudan
Mae kagato geri jodan

14 KATA'S T/M 4E KYU + 2 NIEUWE KATA'S:

Geksai dai
Tsuki No kata

KYOKUSHIN KUMITE T/M 4E KYU + 1 NIEUWE: 4e Kyokushin Kumite

JIYU KUMITE: 14 partijen van 2 minuten

CONDITIE VEREISTEN:

Opdrukken	80x
Buikspieroefeningen	80x
Sit ups	80x
Squats	80x

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