

EXAMENEISEN KYOKUSHIN KARATE

4E KYU (GREEN BELT)



46 STOTEN/SLAGEN T/M 5E KYU + 5 NIEUWE STOTEN/SLAGEN:

Oroshi hiji ate
Ushiro hiji ate
Yoko hiji ate
Seiken jodan mawashi uchi
Seiken chudan mawashi uchi

16 WERINGEN T/M 5E KYU + 2 NIEUWE WERINGEN:

Mae shuto mawashi uke
Jodan hiji uke

20 TRAPPEN T/M 5E KYU + 1 NIEUWE TRAP:

Ushiro geri jodan

12 KATA'S T/M 5E KYU + 2 NIEUWE KATA'S:

Taikyoku sono san ura
Sanchin no kata met ibuki

KYOKUSHIN KUMITE T/M 5E KYU + 1 NIEUWE JIYU: 3e Kyokushin Kumite

IPPON KUMITE T/M 5E KYU + 1 NIEUWE: 6e Jiyu Ippon Kumite

JIYU KUMITE: 12 partijen van 2 minuten

CONDITIE VEREISTEN:

Opdrukken 70x
Buikspieroefeningen 70x
Sit ups 70x
Squats 70x

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