

EXAMENEISEN KYOKUSHIN KARATE

6E KYU (YELLOW BELT)



29 STOTEN/SLAGEN T/M 7E KYU + 10 NIEUWE STOTEN/SLAGEN:

Uraken shomen uchi
Uraken sayu uchi
Uraken hizo uchi
Uraken mawashi uchi
Uraken yoko uchi
Uraken ganmen oroshi uchi
Ippon hon nukite
Nihon nukite
Jodan yonhon nukite
Chudan yonhon nukite

8 WERINGEN T/M 7E KYU + 3 NIEUWE WERINGEN:

Osai uke
Shuto mawashi uke
Seiken uchi uke gedan barai

15 TRAPPEN T/M 7E KYU + 4 NIEUWE TRAPPEN:

Mawashi geri jodan haisoku Mawashi geri jodan chusoku Yoko geri chudan
Yoko geri jodan

8 KATA'S T/M 7E KYU + 2 NIEUWE KATA'S:

Pinan sono yon
Pinan sono go

KYOKUSHIN KUMITE:

1e Kyokushin Kumite

JIU IPPON KUMITE T/M 7E KYU + 1 NIEUWE:

4e Jiu Ippon Kumite

JIU KUMITE: 8 partijen van 2 minuten

CONDITIE VEREISTEN:

Opdrukken 50x
Buikspieroefeningen 50x
Sit ups 50x
Squats 50x

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