

EXAMENEISEN KYOKUSHIN KARATE

7 E KYU (YELLOW STRIPE)



20 STOTEN/SLAGEN VAN T/M 8E KYU + 9 NIEUWE STOTEN/SLAGEN:

Shuto ganmen uchi
Shuto huzo uchi
Shuto jodan uchi
Tettsui oroshi ganmen uchi
Tettsui kome kami uchi
Tettsui hizo uchi
Tettsui jodan yoko uchi
Tettsui chudan yoko uchi
Tettsui gedan yoko uchi

6 WERINGEN T/M 8E KYU + 2 NIEUWE WERINGEN:

Seiken juji uke jodan
Seiken juji uke gedan

9 TRAPPEN T/M 8E KYU + 6 NIEUWE TRAPPEN:

Mawashi soto ke age teisoku
Mawashi uchi ke age haisoku
Mawashi geri chudan haisoku
Mawashi geri chudan chusoku
Mawashi geri chudan sune
Kansetsu gen

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

Pinan sono ni
Pinan sono san

IPPON KUMITE T/M 8E KYU + 1 NIEUWE:

4e Ippon Kumite

JIYU IPPON KUMITE T/M 8E KYU + 1 NIEUWE:

3e Jiyu Ippon Kumite

JIYU KUMITE:

6 partijen van 2 minuten

CONDITIEVEREISTEN:

Opdrukken 40x
Buikspieroefeningen 40x
Sit ups 40x
Squats 40x

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