

EXAMENEISEN KYOKUSHIN KARATE

9E KYU (BLUE STRIPE)



8 STANDEN 10E KYU + 7 NIEUWE STANDEN:

Kiba dachi
Shiko dachi
Kokutsu dachi
Neko ashi dachi
Tsuru ashi dachi
Moro ashi dachi
Kake dachi

9 STOTEN/SLAGEN 10E KYU + 5 NIEUWE STOTEN/SLAGEN:

Seiken jodan tate tsuki
Seiken chudan tate tsuki
Seiken gedan tate tsuki
Seiken ago uchi
Seiken chudan mawashi tsuki

2 WERINGEN 10E KYU + 2 NIEUWE WERINGEN:

Seiken chudan soto uke
Kake wake uke

2 TRAPPEN 10E KYU + 3 NIEUWE TRAPPEN:

Mae geri chudan chusoku
Mae geri jodan chusoku
Mae ke age chusoku

4 KATA'S:

Taikyoku sono ichi
Taikyoku sono ni
Taikyoku sono san
Sokugi Taikyoku sono ichi

IPPON KUMITE: 1e Ippon Kumite

JIYU IPPON KUMITE: 1e Jiyu Ippon Kumite

JIYU KUMITE: 4 partijen van 2 minuten

CONDITIE VEREISTEN:

| | |
|--------------------|-----|
| Opdrukken vuist | 20x |
| Buikpieroefeningen | 20x |
| Sit ups | 20x |
| Squats | 20x |