

# EXAMENEISEN KYOKUSHIN KARATE

## 10E KYU (ORANGE BELT)



### **8 STANDEN:**

Fudo dachi  
Uchi hachi ji dachi  
Yoi dachi  
Heiko dachi  
Heisoku dachi  
Zenkutsu dachi  
Sanchin dachi  
Musubi dachi

### **9 STOTEN/SLAGEN:**

Jodan morote tsuki  
Chudan morote tsuki  
Gedan morote tsuki  
Seiken jodan oi tsuki  
Seiken chudan oi tsuki  
Seiken gedan oi tsuki  
Seiken jodan gyaku tsuki  
Seiken chudan gyaku tsuki  
Seiken gedan gyaku tsuki

### **2 WERINGEN**

Seiken jodan uke Seiken gedan barai

### **2 TRAPPEN:**

Hizageri Gin gen

### **CONDITIE VEREISTEN:**

Opdrukken vuist: 10x  
Buikspieroefeningen 10x  
Sit ups 10x  
Squats 10x