

EXAMENEISEN KYOKUSHIN KARATE

5E KYU (GREEN STRIPE)



39 STOTEN/SLAGEN T/M 6E KYU + 7 NIEUWE STOTEN/SLAGEN:

Shotei jodan uchi
Shotei chudan uchi
Shotei gedan uchi
Jodan hiji ate
Chudan hiji ate
Jodan hiji age ate
Chudan hiji age ate

11 WERINGEN T/M 6E KYU + 5 NIEUWE WERINGEN:

Jodan shotei uke
Chudan shotei uke
Gedan shotei uke
Chudan shotei uke
Gedan shotei uke

19 TRAPPEN T/M 6E KYU + 1 NIEUWE TRAP:

Ushiro geri chudan

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

Taikyoku sono ichi ura
Taikyoku sono ni ura

KYOKUSHIN KUMITE T/M 6E KYU + 1 NIEUWE JIYU: 2e Kyokushin Kumite

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

JIYU KUMITE: 10 partijen van 2 minuten

CONDITIE VEREISTEN:

Opdrukken 60x
Buikspieroefeningen 60x
Sit ups 60x
Squats 60x

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