

EXAMENEISEN KYOKUSHIN KARATE

8E KYU (BLUE BELT)



14 STOTEN/SLAGEN T/M 9E KYU + 6 NIEUWE STOTEN/SLAGEN:

Seiken shita tsuki
Jodan jun tsuki
Chudan jun tsuki
Gedan jun tsuki
Shuto sakotsu uchi
Shuto uchi komi

4 WERINGEN T/M 9E KYU + 2 NIEUWE WERINGEN:

Seiken chudan uchi uke
Chudan morote uchi uke

5 TRAPPEN T/M 9E KYU + 4 NIEUWE TRAPPEN:

Mawashi geri gedan haisoku
Mawashi geri gedan chusoku
Mawashi geri gedan sune
Yoko ke age sokuto

3 KATA'S 9E KYU + 3 NIEUWE KATA'S:

Sokugi Taikyoku sono ni
Sokugi Taikyoku sono san
Pinan sono ichi

IPPON KUMITE GE KYU + 2 NIEUWE:

2e Ippon Kumite + 3e Ippon Kumite

JIYU IPPON KUMITE 9E KYU + 1 NIEUWE:

2e Jiyu Ippon Kumite

JIYU KUMITE:

6 partijen van 2 minuten

CONDITIE VEREISTEN:

Opdrukken vuist 30x
Buikspieroefeningen 30x
Sit ups 30x
Squats 30x

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