

Examen eisen Kyokushin Ronin

10^{de} KYU (Oranje band)

8 STANDEN:

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

9 STOTEN:

Jodan morote tsuki
Chudan morote tsuki
Gedan morote tsuki
Seiken jodan oi tsuki
Seiken chudan oi tsuki
Sekein 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:

Hiza geri
Gin geri

CONDITIE VEREISTEN:

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

Mocht je geen boek hebben, neem contact op met de sensei, wij beschikken over een digitale versie enkel voor de Kyokushin Ronin Dojo leden.

