

Exameneisen Kyokushin Ronin

1ste KYU (Bruine band met zwarte slip)

61 STOTEN/SLAGEN T/M 2^{de} KYU + 6 NIEUWE:

Jodan ryuto ken tsuki
Chudan ryuto ken tsuki
Jodan naka yubi ippon ken
Chudan naka yubi ippon ken
Jodan oya yubi ken
Chudan oya yubi ken

27 WERINGEN T/M 2^{de} KYU + 6 NIEUWE:

Jodan kake uke
Jodan morote kaka uke
Jodan koken uke
Chudan koken uke
Gedan koken uke
Gedan shotei morote uke

28 TRAPPEN T/M 2^{de} KYU + 5 NIEUWE:

Jodan uchi heisoku geri
Oroshi uchi kagato geri
Oroshi soto kagato geri
Tobi morote hiza geri
Tobi yoko geri

19 KATA'S T/M 3^{de} KYU + 2 NIEUWE:

Tensho
Saifa

KUMITE:

18 partijen van 2 minuten
Tevens minimaal aan 5 toernooien/wedstrijden meegedaan.

TAMESHIWARE:

Breken van hout in seiken & shuto

CONDITIE VEREISTEN:

Opdrukken vuist: 100x
Sit ups: 100x
Squats: 100x

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