

Exameneisen Kyokushin Ronin

2^{de} KYU (Bruine band)

58 STOTEN/SLAGEN T/M 3^{de} KYU + 3 NIEUWE:

Mae atama tsuki
Yoko atama tsuki
Ushiro atama tsuki

24 WERINGEN T/M 3^{de} KYU + 3 NIEUWE:

Morote haito uchi uke
Jodan haito uchi uke
Chudan haito uchi uke

24 TRAPPEN T/M 3^{de} KYU + 4 NIEUWE:

Age kagato geri
Tobi mae geri
Tobi ni dan mae geri
Tobi hiza geri

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

Gekisai sho kata
Yantsu

KUMITE:

16 partijen van 2 minuten
Tevens minimaal aan 3 toernooien/wedstrijden meegedaan.

TAMESHIWARE:

Breken van hout in seiken & shuto

CONDITIE VEREISTEN:

Opdrukken vuist: 90x
Sit ups: 90x
Squats: 90x

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

