

# Exameneisen Kyokushin Ronin

3<sup>de</sup> KYU (Groene band met bruine slip)

**51 STOTEN/SLAGEN T/M 4<sup>de</sup> KYU + 7 NIEUWE:**

Jodan age tsuki  
Jodan haishu tsuki  
Chudan haishu tsuki  
Chudan hiraken tsuki  
Jodan hiraken tsuki  
Hiraken oroshi uchi  
Hiraken mawashi uchi

**18 WERINGEN T/M 4<sup>de</sup> KYU + 6 NIEUWE:**

Shuto jodan uke  
Shuto gedan barai  
Shuto chudan soto uke  
Shuto chudan uchi uke  
Jodan shuto juji uke  
Chudan shuto juji uke

**21 TRAPPEN T/M 4<sup>de</sup> KYU + 3 NIEUWE:**

Mae kagato geri gedan  
Mae kagato geri chudan  
Mae kagato geri jodan

**15 KATA'S T/M 4<sup>de</sup> KYU + 2 NIEUWE:**

Gekisai dai  
Tsuki no kata

**KUMITE:**

14 partijen van 2 minuten  
Tevens minimaal aan 1 toernooi/wedstrijd meegedaan.

**CONDITIE VEREISTEN:**

Opdrukken vuist: 80x  
Sit ups: 80x  
Squats: 80x

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