

Exameneisen Kyokushin Ronin

4de KYU (Groene band)

46 STOTEN/SLAGEN T/M 5^{de} KYU + 5 NIEUWE:

Oroshi hiji ate
Ushiro hiji ate
Yoko hiji ate
Seiken jodan mawashi uchi
Seiken chudan mawashi uchi

16 WERINGEN T/M 5^{de} KYU + 2 NIEUWE:

Mae shuto mawashi uke
Jodan hiji uke

20 TRAPPEN T/M 5^{de} KYU + 1 NIEUWE:

Ushiro geri jodan

13 KATA'S T/M 5^{de} KYU + 2 NIEUWE:

Taikyoko sono san ura
Sanchin no kata met ibuki

KUMITE:

12 partijen van 2 minuten

CONDITIE VEREISTEN:

Opdrukken vuist:	70x
Sit ups:	70x
Squats:	70x

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

