

Exameneisen Kyokushin Ronin

5de KYU (Gele band met groene slip)

39 STOTEN/SLAGEN T/M 6^{de} KYU + 7 NIEUWE:

Shotei jodan uchi
Shotei chudan uchi
Shotei gedan uchi
Jodan hiji ate
Chudan hiji ate
Jodan hiji age ate
Chudan hiji age ate

11 WERINGEN T/M 6^{de} KYU + 5 NIEUWE:

Jodan shotei uke
Chudan shotei uke
Gedan shotei uke
Chudan hiji uke
Gedan hiji uke

19 TRAPPEN T/M 6^{de} KYU + 1 NIEUWE:

Ushiro geri chudan

11 KATA'S T/M 6^{de} KYU + 2 NIEUWE:

Taikyoko sono ichi ura
Taikyoko sono ni ura

KUMITE:

10 partijen van 2 minuten

CONDITIE VEREISTEN:

Opdrukken vuist: 60x
Sit ups: 60x
Squats: 60x

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

