

Exameneisen Kyokushin Ronin

6de KYU (Gele band)

29 STOTEN/SLAGEN T/M 7^{de} KYU + 10 NIEUWE:

Uraken showmen uchi
Uraken sayu uchi
Uraken hizo uchi
Uraken mawashi uchi
Uraken yoko uchi
Uraken ganmen oroshi uchi
Ippon hon nukite
Nihon nukite
Jodan yonhon nukite
Chudan yonhon nukite

8 WERINGEN T/M 7^{de} KYU + 3 NIEUWE:

Osai uke
Shuto mawashi uke
Seiken uchi uke gedan barai

15 TRAPPEN T/M 7^{de} KYU + 4 NIEUWE:

Mawashi geri jodan haisoku
Mawashi geri jodan chusoku
Yoko geri chudan
Yoko geri jodan

9 KATA'S T/M 7^{de} KYU + 2 NIEUWE:

Pinan sono yon
Pinan sono go

KUMITE:

8 partijen van 2 minuten

CONDITIE VEREISTEN:

Opdrukken vuist: 50x
Sit ups: 50x
Squats: 50x

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