

# Exameneisen Kyokushin Ronin

7de KYU (Blauwe band met gele slip)

**20 STOTEN/SLAGEN T/M 8ste KYU + 9 NIEUWE:**

Shuto ganmen uchi  
Shuto hizo uchi  
Shuto jodan uchi  
Tettsui oroshi ganmen uchi  
Tettsui kome kami uchi  
Tettsui hizo uchi  
Tettsui jodan yoko uchi  
Tettsui chudan yoko uchi  
Tettsui gedan yoko uchi

**6 WERINGEN T/M 8ste KYU + 2 NIEUWE:**

Seiken juji uke jodan  
Seiken juji uke gedan

**9 TRAPPEN T/M 8ste KYU + 6 NIEUWE:**

Mawashi soto ke age teisoku  
Mawashi uchi ke age haisoku  
Mawashi geri chudan haisoku  
Mawashi geri chudan chusoku  
Mawashi geri chudan sune  
Kansetsu geri

**7 KATA'S T/M 8ste KYU + 2 NIEUWE:**

Pinan sono ni  
Pinan sono san

**KUMITE:**

6 partijen van 2 minuten

**CONDITIE VEREISTEN:**

Opdrukken vuist: 40x  
Sit ups: 40x  
Squats: 40x

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