

Exameneisen Kyokushin Ronin

8ste KYU (Blauwe band)

14 STOTEN/SLAGEN T/M 9de KYU + 6 NIEUWE:

Seiken shita tsuki
Jodan jun tsuki
Chudan jun tsuki
Gedan jun tsuki
Shuto sakotsu uchi
Shuto uchi komi

4 WERINGEN T/M 9de KYU + 2 NIEUWE:

Seiken chudan uchi uke
Chudan morote uchi uke

5 TRAPPEN T/M 9de KYU + 4 NIEUWE:

Mawashi geri gedan haisoku
Mawashi geri gedan chusoku
Mawashi geri gedan sune
Yoko ke age sokoto

4 KATA'S T/M 9de KYU + 3 NIEUWE:

Sokugi taikyoku sono ichi
Sokugi taikyoku sono ni
Sokugi taikyoku sono san
Pinan sono ichi

KUMITE:

6 partijen van 2 minuten

CONDITIE VEREISTEN:

Opdrukken vuist:	30x
Sit ups:	30x
Squats:	30x

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

