

Exameneisen Kyokushin Ronin

9de KYU (Oranje band met blauwe slip)

8 STANDEN 10de KYU + 7 NIEUWE:

Kiba dachi
Shiko dachi
Kokutsu dachi
Neko ashi dachi
Tsuru ashi dachi
Moro ashi dachi
Kake dachi

9 STOTEN/SLAGEN 10de KYU + 5 NIEUWE:

Seiken jodan tate tsuki
Seiken chudan tate tsuki
Seiken gedan tate tsuki
Seiken ago uchi
Seiken chuidan mawashi tsuki

2 WERINGEN 10de KYU + 2 NIEUWE:

Seiken chudan soto uke
Kake wake uke

2 TRAPPEN 10de KYU + 3 NIEUWE:

Mae geri chudan chusoku
Mae geri jodan chusoku
Mae ke age chusoku

4 KATA's:

Taikyoku sono ichi
Taikyoku sono nu
Taikyoku sono san

KUMITE:

4 partijen van 2 minuten

CONDITIE VEREISTEN:

Opdrukken vuist:	20x
Sit ups:	20x
Squats:	20x

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