



Sportschool Bruers



Exameneisen 1^e kyú , (bruine-zwarte band)

KYOKUSHINKAI

1. EXAMENEISEN 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 en 8ste KYU
 2. KIHON, COMBINATIE TECHNIEKEN (VOOR KATA ZIE OOK [WEBSITE](#))
 3. CONDITIEEEL
 4. BENAMINGEN (ZIE OOK [WEBSITE](#))
 5. TAMESI-WARE: ATAMA, SHOTEI
-

KIHON

(Uitvoeren vanuit stilstaande positie, Kihon)

1	Hiraken
2	Shuto Chudan Soto-Uke
3	Shotei Jodan- Uke
4	Shotei Shudan-Uke
5	Uchi Mawachi-Geri
6	Mae Tobi-Geri
7	Mawachi Tobi-Geri
8	Mae Atama-Tsuki
9	Yoko Atama-Tsuki
10	Ushiro Atama-Tsuki
11	Seiken-morote-Tsuki
12	Tensho
13	Jun-tsuki van kiba-Dachi



Sportschool Bruers

KATA

1	5- de Pinan + Ura
2	Saifa Kata
3	Renzoku waza kata
4	Tensho kata

KUMITE

1	5-de Kyokushinkai kumite
---	--

CONDITONEEL

1	45 Push ups
2	25 Push ups op de vinger toppen
3	45 Squats
4	45 Sit ups
5	27 X 2 minuten Juji Kumite met verschillende tegenstanders

Uitleg Rezoku waza Kata 1- de Kyu

Kiba-Dachi, Jun-Tsuki, Zenkutsu-Dachi, Uchi Mawachi-Geri, Seiken chudan-oi-Tsuki, doorstappen seiken morote-Tsuki, maa-geri, shuto chudan uchi uke met mawate

Uitleg 5-de Kyokushinkai Kumite

Aanvaller: Vanuit zenkutsu-Dachi instappen (migi), seiken jodan tsuki

Verdediging: Vanuit kokutsu-Dachi, seiken uchi-uke hidari, tensho, migi, sotei op de schouder, kansets-Geri migi op het voorste been, hidari ushiro-Geri naar het hoofd, gevold door een hiza-Geri

