



# Sportschool Bruers

## Exameneisen 2<sup>e</sup> kyú , (bruine band)



### KYOKUSHINKAI

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

### KIHON

(Uitvoeren vanuit stilstaande positie, Kihon)

1	Heiko Dach
2	More Achi Dach
3	Seiken Uchi-Uke/Gedan Barai
4	Jodan Juji-Uke
5	Gedan Juji-Uke
6	Koken Chudan Uchi-Uke
7	Hiji Ago-Uchi
8	Hiji Oroshi-Uchi
9	Ushiro Mawashi-Geri
10	Seiken Mawachi-Uke
11	Ippon-ken
12	Haito-Uchi
13	Morote-Uke



# Sportschool Bruers

## KATA

1	<a href="#">4- de Pinan</a> + Ura
2	<a href="#">Geksai-Dai- kata</a>
3	<a href="#">Renzokuwaza Kata</a>

## KUMITE

1	<a href="#">4-de Kyokushinkai kumite</a>
---	--

## CONDITONEEL

1	40 Push ups
2	20 Push ups op de vinger toppen
3	40 Squats
4	45 Sit ups
5	25 X 2 minuten Juji Kumite met verschillende tegenstanders

## Uitleg Rezoeku waza Kata 2- de Kyu

Zenkutsu-Dachi met Kake Wake Uke, Ura/Mae-Geri, Ura/Yoko-Geri, Ura Oshiro-Geri, Seiken Chudan Gyaku-tsuki met mawate

## Uitleg 4-de Kyokushinkai Kumite

Aanvaller: Vanuit kumite ( rechts voorstaand) links instappen zenkutsu-dachi met seiken chudan-oi-tsuki

Verdediging: Links instappen Kokutsu- Dachi, Seiken Soto-Uke, grijpt de aanvalsarm vast en trekt deze links zijwaarts, tegelijk mawachi-geri richting de nieren, overstappen naar links waarbij de aanvalsarm omhoog getrokken wordt waarna een mawachi-geri in de maag gegeven wordt, tegenstander omlaag trekken, gevolgd door een seiken tata-tsuki naar het hoofd

