



Sportschool Bruers



Exameneisen 3^e kyú , (blauw- zwarte band)

KYOKUSHINKAI

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

KIHON

(Uitvoeren vanuit stilstaande positie, Kihon)

1	Kake Dachi
2	Shiko Dachi
3	Shuto Hizo-Uchi
4	Hiji Chudan-Ate
5	Hiji Jodan-Ate
6	Uraken Shita-Uchi
7	Mae Mawashi-Uke
8	Ibuki
9	Kagato-Geri
10	Hiraken-Jodan
11	Hiraken-Chudan
12	Hiraken-Oroshi
13	Sune-Uke
14	Teisoku Mawashi Uke



Sportschool Bruers

KATA

1	3- de Pinan + Ura
2	Sanchin- Kata
3	Renzuko-waza kata
4	Yantsu Kata

KUMITE

1	3-de Kyokushinkai kumite
---	--

CONDITONEEL

1	30 Push ups
2	15 Push ups op de vinger toppen
3	35 Squats
4	40 Sit ups
5	20 X 2 minuten Juji Kumite met verschillende tegenstanders

Uitleg Rezoku waza Kata 3- de Kyu

Instappen Kokutsu-Dachi, Mae-Mawaschi-Uke, Zenkutusu-Dachi, Hiraken-Jodan, Kagato-Geri, Hiji-Jodan-Ate met mawate

Uitleg 3-de Kyokushinkai Kumite

Aanvaller: Vanuit kumite, Seiken jodan-Tsuki (migi)

Verdediging: Kokutsu- Dachi, Uchi-uke, Tensho (hidari), Uraken-shomen-uchi (migi), (aanvaller stapt 2 stappen terug), doorstappen- Yoko-Geri, Seiken Tata-Tsuki

