



Sportschool Bruers

Exameneisen 5^e kyú , (groene band)



KYOKUSHINKAI

-
1. EXAMENEISEN 6 - 7 en 8ste KYU
 2. KIHON, COMBINATIE TECHNIEKEN (VOOR KATA ZIE OOK [WEBSITE](#))
 3. CONDIOTIONEEL
 4. BENAMINGEN (ZIE OOK [WEBSITE](#))
 5. TAMESI WARA (KEUZE VAN SENSEI)
 6. BENAMINGEN; ALLE BENAMINGEN MBT HET EXAMEN
-

KIHON

(Uitvoeren vanuit stilstaande positie, Kihon)

1	Kokutsu Dachii
2	Kiba Dachci
3	Shuto Gamen Uchi
4	Tettsui
5	Seiken Jodan Uke
6	Mawachi Geri
7	Shuto Mawachi Uke

KATA

1	1-ste van de derde principe kata
2	2-de van de derde principe kata
3	3-de van de derde principe kata
4	3-de Taikyoku Kata + Ura
5	1-ste Pinan + Ura
6	Renzuko-waza; Kata
7	Sokugi Taikyoku sono san kata



Sportschool Bruers

KUMITE

1	3-de Ippon Kumite
2	1-ste Kyokushinkai kumite

CONDITONEEL

1	20 Push ups
2	10 Push ups op de vinger toppen
3	25 Squats
4	30 Sit ups
5	10 X 2 minuten Juji Kumite met verschillende tegenstanders

Uitleg Rezoku waza Kata

Uitstappen in Zenkutsu Dachi met Seiken Jodan Uke → Mae Geri, Tettsui → Mawachi Geri → Shuto Mawachi uke met Mawate

Uitleg 1-ste Kyokushinkai kumite

Aanvaller: Vanuit kumite, rechts instappen → Jodan Tsuki, Chudan Tsuki

Verdediging: Vanuit kumite, Seiken Uchi Uke, Seiken Soto Uke, Seiken Gedan Barai (linker voet terugzetten in Neko Achi Dachi) Mae Geri, Shuto Sakotsu Uchi, Hiza Geri → Tegenstander van je af duwen → Kokutsu dachi met shuto mawachi uke

