



Sportschool Bruers

Exameneisen 6^e kyú , (oranje band)

KYOKUSHINKAI



-
1. EXAMENEISEN 7 en 8ste KYU
 2. KIHON, COMBINATIE TECHNIEKEN (VOOR KATA ZIE OOK [WEBSITE](#))
 3. CONDITIEONEEL
 4. BENAMINGEN (ZIE OOK [WEBSITE](#))
-

KIHON

(Uitvoeren vanuit stilstaande positie, Kihon)

1	Heisoku Dachì
2	Musumbi Dachci
3	Seiken Oi -Gyaku Tsuki
4	Uraken Shomen Uchi
5	Shuto Sakotsu Uchi
6	Shuto Sakotsu Uchi Komi
7	Mae Geri
8	Seiken Uchi Uke
9	Kansetsu Geri
10	Yoko Keage

JAPANS BENAMINGEN

1	Uchi	Slag
2	Shuto	Meshand
3	Uke	Wering
4	Kata	Stijloefening van een schijngevecht



Sportschool Bruers

KATA

1	1-ste van de tweede principe kata
2	2-de van de tweede principe kata
3	3-de van de tweede principe kata
4	1-ste Taikyoku Kata + Ura
5	2-de Taikyoku Kata + Ura
6	Sokugi Taikyoku sono Ichi Kata
7	Sokugi Taikyoku sono Ni Kata

KUMITE

1	2-de Ippon Kumite
---	-------------------

CONDITONEEL

1	15 Push ups
2	5 Push ups op de vinger toppen
3	20 Squats
4	25 Sit ups
5	7 X 2 minuten Juji Kumite met verschillende tegenstanders

