



# Sportschool Bruers

## Exameneisen 7<sup>e</sup> kyú , (gele band)

KYOKUSHINKAI



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

### KIHON

(Uitvoeren vanuit stilstaande positie, Kihon)

1	Fudo Dach
2	Zenkutsu Dachci
3	Sanchin Dach
4	Seiken Soto Uke
5	Kake Wake Uke
6	Seiken Gedan Barai
7	Mae Keage

### JAPANS BENAMINGEN

1	Hiza	Knie
2	Gin	Kruis
3	Seiken	(Rechte) vuist
4	Tsuki	Stoot
5	Dachi	Stand (van de benen)



# Sportschool Bruers

## KATA

1	1-ste van de eerste principe kata
2	2-de van de eerste principe kata
3	3-de van de eerste principe kata

## KUMITE

1	1-ste Ippon Kumite
---	--------------------

## CONDITONEEL

1	10 Push ups
2	2 Push ups op de vinger toppen
3	15 Squats
4	20 Sit ups
5	5 X 2 minuten Juji Kumite met verschillende tegenstanders

