



Sportschool Bruers



Exameneisen 1^e Dan, (Zwarte band)

KYOKUSHINKAI

-
1. EXAMENEISEN 1- 2 - 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: ALLERLEI VARIATIES
-

Vanzelfsprekend komen alle eerder geleerde Kyon en Kata hier terug. Ook moet de leerling in staat zijn om les te kunnen geven.

Voor het examen van de eerste Dan moet de leerling aan verschillende eisen voldoen, eisen van de sportschool, maar ook aan de eisen van de bond. De leerling dient hiervoor dan ook minimaal 1 jaar bij de bond te trainen alvorens hij/zij op mag. OSU!

CONDITONEEL

1	3 maal 50 Push ups
2	3 maal 50 squats
3	3 maal 50 dit-ups
4	30 X 2 minuten Juji Kumite met verschillende tegenstanders

