



Sportschool Bruers

Exameneisen 4^e kyú , (blauwe band)



KYOKUSHINKAI

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

KIHON

(Uitvoeren vanuit stilstaande positie, Kihon)

1	Neko Dachi
2	Tsuri Ashi Dachi
3	Uraken Sayu-Uchi
4	Uraken Hizo-Uchi
5	Kome Kame-Uchi
6	Seiken Tata-Tsuki
7	Jodan Shotei-Uchi
8	Chudan Shotei-Uchi
9	Yoko-Geri
10	Ushiro-Geri



Sportschool Bruers

KATA

1	1-ste van de vierde principe kata
2	2-de van de vierde principe kata
3	3-de van de vierde principe kata
4	2- de Pinan + Ura
5	Tzuki-No-Kata
6	Renzuko-waza; Kata

KUMITE

1	4-de Ippon Kumite
2	2-de Kyokushinkai kumite

CONDITONEEL

1	25 Push ups
2	15 Push ups op de vinger toppen
3	30 Squats
4	35 Sit ups
5	15 X 2 minuten Juji Kumite met verschillende tegenstanders



Sportschool Bruers

Uitleg Rezoku waza Kata 4-de Kyu

Uitstappen in Kiba-Dachi, Kake Wake-Uke, Yoko-Geri (Migi), Uraken Saya-Uchi, Ushiro-Geri, Nihon-Tsuki

Uitleg 2-de Kyokushinkai Kumite

Aanvaller: Links Mae-Geri

Verdediging: Links instappen Kokutsu-Dachi, Shotei-Uchi, Mae-Geri, Tata-Tsuki, Hiza-Geri

Uitleg 4-de Ippon Kumite

Aanvaller: Vanuit zenkutsu-Dachi met Seiken Gedan-Barai, instappen met zenkutsu-Dachi, Seiken oi-Tsuki

Verdediging: Uistappen zenkutsu-Dachi, Soto-Uke, Seiken Tata-Tsuki

