



Sportschool Bruers

Exameneisen 8^e kyú , (gele slip)

KYOKUSHINKAI



-
1. KIHON, COMBINATIE TECHNIEKEN
 2. CONDITIEONEEL
-

KIHON

(Uitvoeren vanuit stilstaande positie, Kihon)

1	Vastmaken van de Obi
2	Zazen- Seiza
3	Seiken Gedan Tsuki
4	Seiken Chudan Tsuki
5	Seiken Jodan Tsuki
6	Seiken Ago Uchi
7	Gin Geri
8	Hiza Geri

JAPANS BENAMINGEN

Het kunnen tellen van 1 tm 10 in het Japans (nihon)

Ichi	1
Ni	2
San	3
Shi	4
Go	5
Roku	6
Shichi	7



Sportschool Bruers

Hachi	8
Kyuu	9
Juu	10
Voor meer tellingen zie website —> SSB	

CONDITONEEL

1	5 push ups
2	10 Squats
3	15 Sit ups
4	3 X 2 minuten Juji Kumite met verschillende tegenstanders

