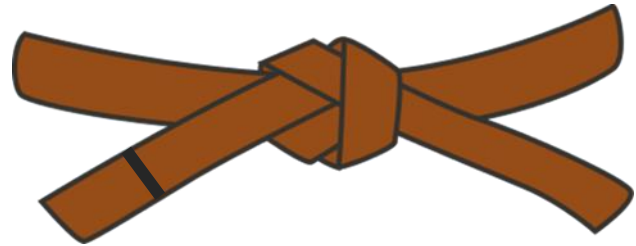




# EXAMENEISEN 1<sup>e</sup> kyu

## 6 STOTEN/SLAGEN:

Jodan ryuto ken tsuki  
Chudan ryuto ken tsuki  
Jodan naka yubi ippon ken  
Chudan naka yubi ippon ken  
Jodan oya yubi ken  
Chudan oya yubi ken



## 6 WERINGEN:

Jodan kake uke  
Jodan morote kake uke  
Jodan koken uke  
Chudan koken uke  
Gedan koken uke  
Gedan shotei morote uke

## 5 TRAPPEN:

Jodan uchi heisoku geri  
Oroshi uchi kagato geri  
Oroshi soto kagato geri  
Tobi morote hiza geri  
Tobi yoko geri

## 2 KATA'S:

Yantsu  
Tsuki no kata

## 1 KYOKUSHIN KUMITE:

6<sup>e</sup> Kyokushin kumite

## JIYU KUMITE:

14 partijen van 2 minuten

## TAMESIWARA:

Breken van hout en/of gipsblokken verschillende aantallen/ verschillende technieken

## CONDITIE:

Test opdrukken op vuisten  
Meerdere testen buikspieroefeningen  
Meerdere testen op uithoudingsvermogen

## ALGEMENE EISEN:

Men dient de exameneisen van de voorgaande graad zeer goed te beheersen  
Goede kennis van de geschiedenis van het karate