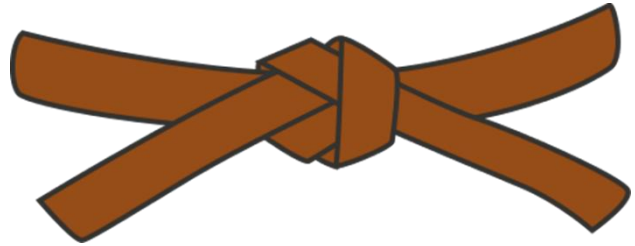




EXAMENEISEN 2^e kyu

3 STOTEN/SLAGEN:

Mae atama tsuki
Yoko atama tsuki
Ushiro atama tsuki



3 WERINGEN:

Morote haito uchi uke
Jodan haito uchi uke
Chudan haito uchi uke

4 TRAPPEN:

Age kagato geri
Tobi mae geri
Tobi ni dan mae geri
Tobi hiza geri

2 KATA'S:

Pinan sono go
Geksai dai

1 KYOKUSHIN KUMITE:

5^e Kyokushin kumite

JIYU KUMITE:

12 partijen van 2 minuten

CONDITIE:

Test opdrukken op vuisten
Meerdere testen buikspieroefeningen
Meerdere testen op uithoudingsvermogen

ALGEMENE EISEN:

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