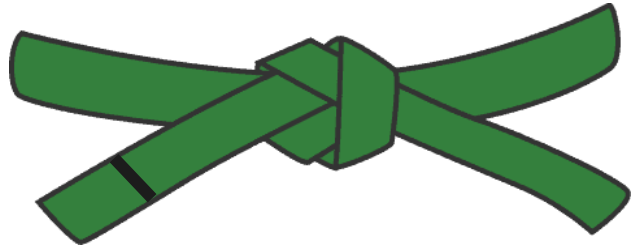




## EXAMENEISEN 3<sup>e</sup> kyu

### 7 STOTEN/SLAGEN:

Jodan age tsuki  
Jodan haishu uchi  
Chudan haishu uchi  
Gedan haishu uchi  
Chudan hiraken tsuki  
Jodan hiraken tsuki  
Hiraken oroshi uchi  
Hiraken mawashi uchi



### 6 WERINGEN:

Shuto jodan uke  
Shuto gedan barai  
Shuto chudan soto uke  
Shuto chudan uchi uke  
Jodan shuto juji uke  
Chudan shuto juji uke

### 3 TRAPPEN:

Mae kagato geri gedan  
Mae kagato geri chudan  
Mae kagato geri jodan

### 3 KATA'S:

Pinan sono yon  
Kihon no kata ni  
Sanchin no kata met kiai

### 1 KYOKUSHIN KUMITE:

4<sup>e</sup> Kyokushin kumite

### JIYU KUMITE:

10 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