

3^e KYU – BRUIN

1. Standen

Alle behandelde standen + moro-ashi-dachi en kosa-dachi.

2. Kihon

Alle kihontechnieken uit voorgaande eisen

hiraken, haito

shuto-mawashi-uke, mae-mawashi-uke

hiji-chudan-ate / hiji-jodan-ate / hiji-ago-uchi / hiji-oroshi-uchi (empi)

kegato-geri

3. Kihon no kata

Combinatietechnieken in lopende vorm kunnen uitvoeren

4. Kata

Alle voorgaande kata's

Pinan-sono-yon

Tsuki-no-kata

5. Kumite

Ippon Kumite: 10 x rechts + 10 x links, strak uitvoeren met 'kime'

Sanbon Kumite: alle 10 ippon-kumite in drie stappen uitvoeren

1e Kyokushinkai-kumite

Randori / Kumite / Jiyu Kumite

Vrij vechten. Sparren

HOUDING, STIJL & BALANS = vorm en expressie; uitstraling van kracht; beheersing
VOORBEELDFUNCTIE = als bruine brand heb je een voorbeeldfunctie; laat het zien

