

2^e KYU – BRUIN

1. Standen

Alle basisstanden

2. Kihon

Alle kihontechnieken uit voorgaande eisen

koken, shotei, tensho
juji-uke

mikazuki-geri / mae-mawashi geri

3. Kihon no kata

Combinatietechnieken in lopende vorm kunnen uitvoeren

4. Renraku (Renzoku) waza

1e: voorwaarts mae-geri / mawashi-geri / yoko-geri / seiken-chudan-tsuki

5. Kata

Alle voorgaande kata's

Pinan-sono-go
Gekisai-dai-ichi

6. Kumite

Ippon kumites
Sanbon kumites
1e + 2e Kyokushinkai-kumite

Randori / Kumite / Jiyu Kumite

Vrij vechten. Sparren

IBUKI = gecontroleerde ademhaling; ademhalingsoefening met geluid, middenrif gebruiken
ZANSHIN = expressieve controle en alertheid; behoud van vorm en focus

