

1^e KYU – BRUIN

1. Standen

Alle basisstanden

2. Kihon

Alle kihontechnieken uit voorgaande eisen

sokuto-geri / uchi-mawashi-geri / uchiro-mawashi-geri

3. Kihon no kata

Alle voorkomende technieken kunnen uitvoeren in bewegende vorm
Zowel voorwaarts, achterwaarts als diagonaal en zijwaarts

4. Renraku (Renzoku) waza

1e renraku, zie eis bij tweede kyu

2e: achterwaarts soto-uke / uchi-uke / jodan-uke, gedan-barai / mae-tsugi-ashi
(= slipstap naar voren) / mae-geri / seiken-chudan-tsuki

5. Kata

Alle voorgaande kata's

6. Kumite

Ippon kumites

Sanbon kumites

1e + 2e Kyokushinkai-kumite

Randori / Kumite / Jiyu Kumite

Vrij vechten. Sparren

HARA = buikcentrum; het dragende midden; hier huist je kracht, stabiliteit en balans
KOKORO = het hart; budospirit; karate is ook: het hart op de juiste plaats dragen; moed

