

# 10<sup>de</sup> KYU ORANJE BAND

- 1) Hoe een karate-gi opvouwen
- 2) Correcte manier om een karate-gi te dragen
- 3) De betekenis van Kyokushinkai en het Kanku-embleem
- 4) Etiquette en gedragingen in de dojo

## Standen



Fudo-dachi



Zenkutsu-dachi



Yoi-dachi

## Stoten en slagen



Seiken oi tsuki jodan



Seiken oi tsuki chudan



Seiken oi tsuki gedan



Morote tsuki jodan



Morote tsuki chudan



Morote tsuki gedan

## Weringen



Seiken jodan uke



Seiken mae gedan barai



Seiken juji gedan barai

## Stampen



Hiza ganmen geri



Kin geri

## Oefeningen

10 push-ups

10 sit-ups

10 squats

## Opmerking

Kandidaten worden getest op hun kennis van bovenvermelde technieken in Fudo-dachi en in beweging in Zenkutsu-dachi. De vuisten moeten steeds gesloten blijven.