



GENKISHIN KARATE

Grondleggers: Ruud van Buren, Yarick Lahuis en Patricia Lahuis

www.genkishinkarate.com

Karate, kobudo, survival, kruidenleer, drukpunten, natuur.

EXAMENEISEN 8ste Kyu

Conditietest:

- 2 km hardlopen
- 2x10 pushups
- 2x10 squats
- 2x 30 seconden plank

Kihon:

- Seiken ago uchi
- Shuto mawashi uke
- Seiken uchi uke
- Jun tsuki
- Mawashi geri jodan
- Mae geri jodan
- Kiba dachi
- Kokutsu dachi

Kata:

- Taikyoku kata sono ni
- Taikyoku kata sono san

Kihon no kata:

- Voorwaarts in zenkutsu dachi en kamae dachi voortbewegen met enkelvoudige technieken. Dit inclusief draai (mawate)

Kumite/ sparren:

- 2x 2 minuten

Kruidenleer: Bijvoet herkennen en toe kunnen passen, reuzenberenklauw en de gevaren er van herkennen.

Betekenis van:

- Shuto
- Soto
- Uchi
- Kata
- Hantai
- Ago
- Barai
- Osu (oftewel Oshi shinobu)