



GENKISHIN KARATE

Grondleggers: Ruud van Buren, Yarick Lahuis en Patricia Lahuis

www.genkishinkarate.com

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

EXAMENEISEN 7de Kyu

Conditie:

- 3x10 push ups
- 3x10 squats
- 3x 30 sec. plank
- 3 km hardlopen

Kata:

- pinan sono ichi

Kihon:

- neko ashi dachi
- tsuri achi dachi
- yoko geri chudan
- Gin geri
- seiken jodan uke
- seiken soto uke
- tetsui ganmen uchi
- seiken shita tsuki vanuit kiba dachi

Kihon no kata:

- voortbewegen in kiba dachi 45° met enkelvoudige bewegingen
- zenkutsu dachi met oi tsuki en gyaku tsuki

Renraku: (voorwaarts bewegen in kamae dachi)

- openen kamae dachi, mawashi geri gedan, mawashi geri chudan, mawashi geri jodan.

Kumite:

- 3x 2 minuten

Tameshi wara-

- naar beneden stoten met seiken tsuki.

Kruidenleer: Madelief herkennen en kunnen toepassen.