



GENKISHIN KARATE

Grondleggers: Ruud van Buren, Yarick Lahuis en Patricia Lahuis

www.genkishinkarate.com

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

EXAMENEISEN 6de Kyu

Conditie:

- 4x 10 push ups
- 4x 10 squats
- 4x 30 sec. planken
- 4 km hardlopen

Kata:

- pinan sono ni

Kihon:

- morote uke
- shotei uke chudan
- go nukite chudan en jodan
- ushiro geri chudan (met én zonder draai)
- soto mawashi geri
- shuto ganmen uchi

Kihon no kata:

- zenkutsu dachi met meerdere technieken per stap

Renraku:

- openen kamae dachi, oi tsuki chudan, gyaku tsuki chudan, oi shita tsuki, gyaku hiza geri (been waarmee de hiza geri gemaakt wordt, voor neerzetten).

Kumite:

- 4x 2 minuten

Tameshi wara:

- gyaku seiken chudan tsuki.

Kruidenleer: Paardenbloem herkennen en kunnen toepassen.