

Exameneisen Half band (blauw-bruin)

Kihon:

3 keer links voor, 3 keer rechtsvoor. 1 stap naar voren, 1 stap naar achteren. Beginpositie is de ZKD (stap vooruit), gedan Barai. Op de aanval stap naar voren en eventuele counter zit een kiai.

1 Stap naar voren	1 Stap achteruit	Counter
• Oi Tsuki Jodan	Age Uke	Haito uchi (duim kant)
• Oi Tsuki Jodan	Age Uke	Tetsui (rugwaarts KBD)
• Oi Tsuki Jodan	Gedan barai, Uraken	Gyaku nukite (prik)

• Oi Tsuki Chudan	Uchi Uke	Kisame / Gyaku / Shuto
• Oi Tsuki Chudan	Soto Uke	Enpi / Uraken / Gyaku
• Oi Tsuki Chudan	Shuto Uke	Mae geri / Nukite

Je voert de techniek uit met je achterste been. Been achter neerzetten. Laten zien als setje. 3x L & R.

Achterste been	1. Mae Geri Chudan	>	2. Mae Geri Jodan
Achterste been	1. Mawashi Geri Chudan	>	2. Mawashi Geri Jodan
Voorste been Kihon 3x heen/terug	1. Yoko Geri Keage (KBD)	>	2. Yoko Geri Keage
Achterste been	1. Yoko Geri Kekomi	>	2. Yoko Geri Kekomi
Achterste been	1. Ura Mawashi	>	2. Ura Mawashi

Kata:

Een schijngevecht met een denkbeeldige tegenstander. De kata voer je uit zonder tel.

- Heian Godan (helemaal) en Bassai dai (t/m de helft)

Ippon kumite:

Je hebt vaste aanvallen. De verdediging en counter mag je zelf bepalen.

Jodan 3x Mawashi geri 1x
Chudan 3x Yoko geri 1x
Mae geri 2x

Stootkussens:

Samen met een partner laat je technieken zien op een stootkussen. Je reageert op de tegenstander en plaatst dan verschillende technieken op de stootkussen.

Jiyu Kumite (vuistbescherming verplicht):

Dit onderdeel laat je zien met een tegenstander. 1x aanvallen, 1x verdedigen, 1x sparren (dit minimaal drie keer herhalen).