

Exameneisen Half band (geel-oranje)

Kihon:

3 keer links voor, 3 keer rechtsvoor. 1 stap naar voren, 1 stap naar achteren. Beginpositie is de zenkutsu dachi, 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	Gyaku Tsuki
• Oi Tsuki Jodan	Gedan Barai	Gyaku Tsuki

• Oi Tsuki Chudan	Uchi Uke	Gyaku Tsuki
• Oi Tsuki Chudan	Soto Uke	Gyaku Tsuki
• Oi Tsuki Chudan	Shuto Uke (zijkant hand)	Nukite

• Mae geri Chudan (voorwaartse trap)	5x L en R. Techniek achterste been (achter neerzetten) m.u.v. de Yoko geri. Deze schuif je met kruispas.
• Mawashi geri Chudan (ronde trap)	
• Yoko geri Kekomi (duw trap vanuit KBD)	

Kata:

Een schijngevecht met een denkbeeldige tegenstander. De Kata moet helemaal worden uitgevoerd.

- Heian Shodan
- Heian Nidan (tot en met de eerste kiai)

Stootkussens:

Samen met een partner laat je de volgende technieken zien op stootkussens (5x Links, 5x rechts):

- Gyaku Tsuki
- Gyaku Tsuki (dubbel, goed terughalen naar je zij)
- Mawashi Geri Jodan (ronde trap, hoofdhoogte)
- Gyaku Tsuki / Mawashi geri (Stoot goed terug halen, achterste been ronde trap)

Jiyu Kumite (vuistbescherming verplicht):

Dit onderdeel laat je zien met een partner. De oefening doe je 5 keer links en 5 keer rechts.

• Kisame Tsuki	- Een stoot met je voorste arm (hoofdhoogte)
• Gyaku Tsuki Chudan	- Een contra stoot (buikhoogte)
• Mawashi Geri	- Ronde trap zijkant van het lichaam

Overige:

Voor de half oranje band moet je van 1 t/m 10 kunnen tellen in het Japans.