

Exameneisen Half band (groen-blauw)

Kihon:

3 keer links voor, 3 keer rechtsvoor. 1 stap naar voren, 1 stap naar achteren. Beginpositie is de zenkutsu dachi, gedan Barai (voor). 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 (duimkant)
• Oi Tsuki Jodan	Gedanbarai, Uraken	Gyaku Tsuki

• Oi Tsuki Chudan	Uchi Uke	Kisame / Gyaku Tsuki
• 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
Achterste been	1. Yoko Geri Keage Jodan	>	2. Yoko Geri Keage Jodan
Achterste been	1. Yoko Geri Kekomi Chudan	>	2. Yoko Geri Kekomi Jodan
Achterste been	1. Ura Mawashi	>	2. Ura Mawashi

Kata:

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

- Heian Yondan

Stootkussens:

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

- Gyaku Tsuki (dubbel)
- Dubbele Mawashi Geri Chudan/Jodan (ronde trap, buik-hoofdhoogte, been neerzetten)
- Mawashi Geri (voorste been) / Ura Mawashi (achterste been)

Jiyu Kumite (vuistbescherming verplicht):

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

• Gyaku Tsuki Jodan (pakstoot)	- Voorste arm pakt / achterste arm stoot (hoofd)
• Kisame Tsuki / Mawashi / Ura mawashi	- Voorste arm (hoofd) / rond trap (voorste been) / Contra trap (achterste been)
• Ashi barai / Gyaku tsuki	- Veeg (achterste been) / Stoottechniek