

Exameneisen Half band (oranje-groen)

Kihon:

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

• Oi Tsuki Chudan	Uchi Uke	Kisame / Gyaku Tsuki
• Oi Tsuki Chudan	Soto Uke	Enpi (kibadachi stand)
• Oi Tsuki Chudan	Shuto Uke	Nukite

Op je plek. Je voert de techniek uit met je achterste been. Je been zet je elke keer weer achter neer.

Achterste been	Mae Geri Chudan (buik)	>	Mae Geri Jodan (hoofd)
Achterste been	Mawashi Geri Chudan (buik)	>	Mawashi Geri Jodan (hoofd)
Achterste been	Yoko Geri Kekomi (buik)	>	Yoko Geri Kekomi (hoofd)
Achterste been	Ura Mawashi		

Kata:

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

- Heian Nidan
- Heian Sandan (Eerste helft van Kata wordt beoordeeld.)

Stootkussens:

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

- Gyaku Tsuki
- Kisame Tsuki / Gyaku Tsuki (1/2 tje)
- Dubbele Mawashi Geri Jodan (ronde trap, hoofdhoogte)
- Ura Mawashi

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 / Gyaku Tsuki	- Voorste arm (hoofd) / achterste arm (buik)
• Kisame Tsuki / Mawashi Geri	- Voorste arm (hoofd) / rond trap (hoofd)
• Ura Mawashi Geri	- Ronde trap (contra, trap onderkant voet)

Overige:

Voor de half groene band moet je de groetceremonie uit je hoofd weten.