

Exameneisen blauwe band

Kihon:

5 stappen heen en terug.

• Age Uke / Haito Uchi	- Hoge verwerking / slag duimkant hand
• Gedan Barai / uraken / Gyaku Tsuki	- Lage wering / slag (knokkels) / contra stoot
• Uchi Uke / Kisame / Gyaku Tsuki	- Wering / voorste arm stoot / contra stoot
• Soto Uke / Enpi / Uraken / Gyaku	- Wering / elle boog / slag knokkels / stoot
• Otoshi Uraken	- Voorwaartse vuistslag hoofdhoogte
• Shuto uke / mae geri / nukite	- Wering meskant / trap vooruit / prik
• Mae Geri Jodan	- Voorwaartse trap (hoofdhoogte)
• Mawashi Geri Jodan	- Ronde trap (zijkant lichaam, hoofdhoogte)
• Yoko Geri Keage	- Zijkant voet (snap)
• Yoko Geri kekomi	- Zijkant voet (duw)
• Ura Mawashi geri	- Ronde contra trap (onderkant voet)

Kata:

Een schijngevecht met een denkbeeldige tegenstander.

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

Ippon Kumite:

Een ingestudeerde vorm met een aanvaller en een verdediger. Op de aanval en counter zit een kiai.

Aanval =	Oi Tsuki Jodan	>	Verdediging =	Age Uke / Haito uchi
Aanval =	Oi Tsuki Chudan	>	Verdediging =	Soto Uke / Enpi / Uraken / Gyaku tsuki
Aanval =	Oi Tsuki Chudan	>	Verdediging =	Uchi Uke / Kisame Tsuki / Gyaku Tsuki
Aanval =	Oi Tsuki Chudan	>	Verdediging =	Shuto Uke / Mae Geri / Nukite (jodan)
Aanval =	Mae Geri	>	Verdediging =	Gedan Barai / Uraken / Gyaku Tsuki
Aanval =	Mawashi Geri	>	Verdediging =	Kage Uke / Gyaku Tsuki

Jiyu Kumite (vuistbescherming verplicht) in sparringvorm:

Dit onderdeel laat je zien met een partner. Elke uitvoering is 20 seconde. P1 = Persoon 1 etc.

P1 =	Aanvallen met ½ tje	>	P2 =	Counter gyaku	En andersom!
P1 =	Aanvallen met mawashi	>	P2 =	Verdedigen en counter gyaku	En andersom!
P1 =	Sparren	>	P2 =	Sparren	WKF regels