

Exameneisen gele band

Kihon:

5 stappen heen en terug.

• Oi Tsuki Jodan	- Rechte stoot op hoofdhoogte
• Oi Tsuki Chudan	- Rechte stoot op buikhoogte
• Age Uke	- Hoge wering
• Gedan Barai	- Lage wering vanuit je oor
• Uchi Uke	- Wering buikhoogte van binnen naar buiten
• Soto Uke	- Blokkering van buiten naar binnen
• Shuto Uke (KKD)	- Wering met de meskant van je hand
• Mae Geri chudan	- Rechte trap vooruit (buikhoogte)
• Mawashi Geri chudan	- Ronde trap zijkant van het lichaam

Kata:

Een schijngevecht met een denkbeeldige tegenstander. De Kata moet helemaal in juiste volgorde gepresenteerd worden op tel.

- Taikyoku Shodan
- Heian Shodan

Ippon Kumite:

Een ingestudeerde vorm met een aanvaller en een verdediger. De verdediger stapt vanuit joy dachi **recht** naar achter m.u.v. de aanval Mae Geri Chudan. De verdediger stapt dan zijwaarts. De vorm presenteer je zowel links als rechts.

Aanval =	Oi Tsuki Jodan	>	Verdediging =	Age Uke / Gyaku Tsuki Chudan
Aanval =	Oi Tsuki Chudan	>	Verdediging =	Soto Uke / Gyaku Tsuki Chudan
Aanval =	Mae Geri	>	Verdediging =	Gedan Barai / Gyaku Tsuki Chudan

Jiyu Kumite:

Dit onderdeel laat je zien op stootkussens. 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

ZKD: Zenkutsu Dachi

KBD: Kiba Dachi

NAD: Neko ashi dachi

Chudan: Buik

KKD: Kokusu Dachi

KUD: Kumite Dachi

Jodan: Hoofd