

## Exameneisen groene band

### Kihon:

5 stappen heen en terug.

• Sanbon Tsuki	- Drie stoten (Hoofd, buik, buik)
• Age Uke / Shuto Uchi	- Hoge verwerking / slag (shuto kant) hoofd
• Gedan Barai / uraken / Gyaku Tsuki	- Lage wering / slag knokkels / contra stoot
• Uchi Uke / Kisame / Gyaku Tsuki	- Wering / voorste arm stoot / contra stoot
• Soto Uke (ZKD) / Enpi (KBD)	- Wering buiten naar binnen / Elleboog
• Shuto Uke (KKD) / Nukite (ZKD)	- Meskant hand / voorwaartse prik
• Uraken	- Slag met zijkant van de vuist (knokkels)
• Mae Geri Chudan / Jodan	- Voorwaartse trap (zelfde been)
• Mawashi Geri Chudan / Jodan	- Ronde trap (zelfde been)
• Yoko Geri Kekomi	- Duw trap (buikhoogte)
• Ura Mawashi geri	- Ronde trap (andersom)

### Kata:

De Kata moet helemaal in juiste volgorde gepresenteerd worden met en zonder tel.

- Heian Sandan

### Ippon Kumite:

Een ingestudeerde vorm met een aanvaller en een verdediger. De verdediger **schuift** vanuit gevecht houding recht naar achter m.u.v. de Mae geri, mawashi geri en shuto Uke. De verdediger stapt dan zijwaarts. Links en rechts.

<b>Aanval =</b>	Oi Tsuki Jodan	>	<b>Verdediging =</b>	Age Uke / Shuto Uchi
<b>Aanval =</b>	Oi Tsuki Chudan	>	<b>Verdediging =</b>	Soto Uke / Enpi
<b>Aanval =</b>	Oi Tsuki Chudan	>	<b>Verdediging =</b>	Uchi Uke / Kisame Tsuki / Gyaku Tsuki
<b>Aanval =</b>	Oi Tsuki Chudan	>	<b>Verdediging =</b>	Shuto Uke / Nukite chudan (jodan)
<b>Aanval =</b>	Mae Geri	>	<b>Verdediging =</b>	Gedan Barai / Uraken / Gyaku Tsuki
<b>Aanval =</b>	Mawashi Geri	>	<b>Verdediging =</b>	Soto 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.

<b>P1 =</b>	Aanvallen met stoottechnieken	>	<b>P2 =</b>	Verdedigen	En andersom!
<b>P1 =</b>	Aanvallen met beentechnieken	>	<b>P2 =</b>	Verdedigen	En andersom!
<b>P1 =</b>	Combinatie technieken	>	<b>P2 =</b>		En andersom!