

Exameneisen oranje band

Kihon:

5 stappen heen en terug.

• Sanbon Tsuki	- Drie stoten (hoofd, buik, buik)
• Age Uke / Gyaku Tsuki	- Hoge verwering / contra stoot op de buik
• Gedan Barai / Gyaku Tsuki	- Lage wering vanuit oor / contra stoot
• Uchi Uke / Gyaku Tsuki	- Wering binnen naar buiten / contra stoot
• Soto Uke / Gyaku Tsuki	- Wering buiten naar binnen / contra stoot
• Shuto Uke (KKD) / Nukite (ZKD)	- Meskant blokkering / voorwaartse prik
• Mae Geri	- Voorwaartse trap (buikhoogte)
• Mawashi Geri	- Ronde trap (zijkant lichaam)
• Yoko Geri Keage	- Snap trap zijkant voet

Kata (schijngevecht):

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

- Heian Nidan

Ippon Kumite:

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

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

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	- Een stoot met je voorste arm (hoofdhoogte)
• Gyaku Tsuki Chudan	- Een contra stoot (buikhoogte)
• Mawashi Geri	- Ronde trap zijkant van het lichaam
• P1: Gyaku Tsuki Chudan	- P2: blok counter met Gyaku stuki.