

Exameneisen Half band (wit-geel)

Kihon:

Op je plek vanuit yoi dachi (voeten schouder breedte naast elkaar).

• Oi Tsuki Jodan	- Rechte stoot op hoofdhoogte
• Age Uke	- Hoge blokkering

• Oi Tsuki Chudan	- Rechte stoot op buikhoogte
• Soto Uke	- Wering buikhoogte van buiten naar binnen

• Mae Geri	- Voorwaartse trap (buikhoogte)
• Gedan Barai	- Lage wering vanuit je oor

• Uchi Uke	- Wering buikhoogte van binnen naar buiten
• Mawashi geri Chudan	- Ronde trap zijkant van het lichaam

• Shuto Uke	- Wering met de meskant van je hand
-------------	-------------------------------------

Kata:

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

- Taikyoku Shodan en Heian Shodan (t/m de eerste kiai).

Noodels:

Dit presenteert je met een partner en een Karate noodel.

Noodel	Hoofd zwaai	>	Ontwijken	Gyaku Tsuki (contra stoot)
Noodel	Been zwaai	>	Ontwijken	Mawashi Geri (ronde trap)

Lenigheid:

De examenkandidaat presenteert de split en de spagaat zo ver mogelijk.

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

Overige:

Voor de half gele band moet je je eigen band kunnen knopen.