

Kihon

In Zenkutsu dachi (ZKD) 5 stappen heen en terug (zonder draai):

- | | |
|--------------------------------------|----------|
| • Oi tsuki Chudan (stoot op de buik) | Heenweg |
| • Age Uke (hoge blok) | Terugweg |
| • Gedan Barai (lage blok) | Heenweg |
| • Soto Uke (ronde blok) | Terugweg |

Standen: handen in de zij. De stand is opgedeeld in 2 stappen. Voor en achteruit.

Zenkutsu dachi (knik voorste been) Heen-en-terugweg

Kokutsu dachi (stand achterste been) Heen-en-terugweg

Kata

- Heian Nidan

Ippon Kumite

Dit laat je 5x zien met een Karate noodel. Hierna geef je de noodel aan je partner.

Aanval = richting hoofd (bovenkant) **Verdediging** = Age Uke (achteruit ZKD) + contra stoot

Aanval = prikkende beweging (buik) **Verdediging** = Soto Uke (achteruit ZKD) + contra stoot

Vuistbescherming en bitje verplicht!!!**Jiyu Kumite**

Tegen een partner, vanuit dribbelende beweging (KUD):

- Kumite dachi (laat dribbelende beweging zien)
- Kisame tsuki (voorste arm richting het hoofd)
- Gyaku tsuki chudan (contra stoot op het lichaam)

Lenigheid

De examenkandidaat laat onderstaande zo ver mogelijk zien.

- Split
- Spagaat

ZKD: Zenkutsu dachi

KKD: Kokutsu dachi

KUD: Kumite dachi

KBD: Kiba dachi

JD: Joy dachi