

**Kihon**

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

- |  |                   |
|--|-------------------|
| • Sanbon tsuki (3 stoten, hoofd, 2x buik)        | Heenweg           |
| • Age Uke, gyaku tsuki (hoge blok, contra stoot) | Terugweg          |
| • Gedan Barai, gyaku tsuki                       | Heenweg           |
| • Mae Geri chudan (bal van de voet)              | Terugweg          |
| • Mawashi Geri chudan                            | Heen- en terugweg |
| • In KKD (handen in de zij, rugwaarts)           | Heen- en terugweg |
- 

**Kata**

- Heian Sandan
- 

**Ippon Kumite**

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

**Aanval** = zwaai (hoofd)      **Verdediging** = Blok voorste arm + gyaku tsuki

**Aanval** = zwaai (hoofd), recht      **Verdediging** = Blok voorste arm + gyaku tsuki + mawashi geri

---

**Jiyu Kumite (KUD)**

Samen met een partner. De oefening voer je om en om uit.

- Wisselen van been (op tel), weg vrij maken en gyaku tsuki (on ingepast)
  - Gyaku tsuki (op tel) tegelijkertijd.
  - Stoot techniek (met kiai)
- 

**Lenigheid**

De examenkandidaat laat onderstaande zo ver mogelijk zien.

- Spagaat
- Scorpion (op de rug- en buikzijde)