

EXAMENEISEN GELE BAND (7^e KYU)

Kihon (op de plek)

- Oi tsuki jodan
- Oi tsuki chudan
- Age uke
- Uchi uke
- Soto uke
- Gedan barai
- Shuto uke
- Mae geri chudan

Kata

- Heian shodan

Ippon Kumite

Aanval: Oi Tsuki Jodan	→	Verdediging: Age Uke / gyaku tsuki chudan
Aanval: Oi Tsuki Chudan	→	Verdediging: Uchi Uke / gyaku tsuki chudan
Aanval: Mae Geri	→	Verdediging: Gedan Barai / gyaku tsuki chudan

Jiyu Kumite

Handschoenen en bitje verplicht. Met twee tallen verplaatsen in springende gevechtshouding.

- Kisame Tsuki: stoten met de voorste hand (Jodan)
- Gyaku Tsuki: stoten met de achterste hand (Chudan)
- Meerdere rondes sparren

Extra activiteit

Je moet de dojo regels van Karate Team Utrecht uit je hoofd weten. Hier worden vragen over gesteld tijdens het examen. Bekijk ze hier: <https://tinyurl.com/3fjnmmdv>

Ook moet je je eigen karate band kunnen knopen.

