

EXAMENEISEN GROENE BAND (5^e KYU)

Kihon

- | | |
|--|------------------|
| • Sanbon tsuki | heenweg |
| • Uraken Uchi | terugweg |
| • Age Uke/ gyaku shuto uchi | heenweg |
| • Uchi Uke/ kisame tsuki / gyaku tsuki | terugweg |
| • Soto uke / KBD Enpi (ellenboog) | heenweg |
| • Gedan barai / uraken / gyaku tsuki | terugweg |
| • Shuto uke / gyaku nukite | heenweg |
| • Yoko geri kekomi (duwtrap) | heen-en-terugweg |
| • Mawashi geri | heen-en-terugweg |

Kata

- Heian shodan
- Heian Nidan
- **Heian Sandan**

Ippon Kumite

- | | | |
|----------------------------------|---|--|
| Aanval: Oi Tsuki Jodan | → | Verdediging: Age Uke / gyaku shuto uchi |
| Aanval: Oi Tsuki Chudan 1 | → | Verdediging: Uchi Uke / kisame / gyaku tsuki |
| Aanval: Oi Tsuki Chudan 2 | → | Verdediging: Soto Uke / KBD enpi |
| Aanval: Oi Tsuki Chudan 3 | → | Verdediging: Shuto Uke / gyaku nukite |
| Aanval: Mae Geri | → | Verdediging: Gedan Barai / uraken / gyaku tsuki |

Jiyu Kumite

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

- Kisame / gyaku tsuki: voorste arm naar het hoofd (Jodan) / achterste naar de buik
- Mawashi geri (buik en rug)
- Meerdere rondes sparren

Extra activiteit

Tellen van 1 tot en met 10 in het Japans. Daarnaast moet je de volgende Japanse benamingen kunnen uitleggen:

- **Yoi dachi** = voeten heupbreedte, vuisten gesloten
- **Hajime** = beginnen
- **Yamé** = stoppen
- **Kamae** = gevechtshouding
- **Dojo** = de ruimte waarin je karate beoefent

