

EXAMENEISEN ORANJE BAND (6° KYU)

Kihon

- Sanbon tsuki heen-en-terugweg
- Age Uke/ gyaku tsuki heenweg
- Uchi Uke/ gyaku tsuki terugweg
- Soto uke / gyaku tsuki heenweg
- Gedan barai / gyaku tsuki terugweg
- Shuto uke (KKD-stand) heenweg
- Yoko geri keage heen-en-terugweg

Kata

- Heian shodan
- **Heian Nidan**

Ippon Kumite

- Aanval:** Oi Tsuki Jodan → **Verdediging:** Age Uke / gyaku tsuki
Aanval: Oi Tsuki Chudan 1 → **Verdediging:** Uchi Uke / gyaku tsuki
Aanval: Oi Tsuki Chudan 2 → **Verdediging:** Soto Uke / gyaku tsuki
Aanval: Oi Tsuki Chudan 3 → **Verdediging:** Shuto Uke / gyaku nukite
Aanval: Mae Geri → **Verdediging:** Gedan Barai / gyaku tsuki

Jiyu Kumite

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

- Kisame Tsuki: voorste arm naar het hoofd (Jodan)
- Gyaku Tsuki: achterste arm naar de buik (Chudan)
- Meerdere rondes sparren

Extra activiteit

Tellen van 1 tot en met 10 in het Japans:

1	Ichi (itsj)	6	Roku (rok)
2	Ni (nie)	7	Shichi (sietsj)
3	San (san)	8	Hachi (hatsj)
4	Shi (sjie)	9	Kyuu (kjoe)
5	Go (goh)	10	Juu (djoe)