

EXAMENEISEN BLAUWE BAND (4^e KYU)

Kihon

- | | |
|--|------------------|
| • Sanbon tsuki | heen-en-terugweg |
| • Gyaku tsuki (contra stoot) | heenweg |
| • Gyaku haito uchi (contra slag) | terugweg |
| • Age uke / gyaku haito uchi | heenweg |
| • Soto uke / KBD Enpi / uraken / gyaku tsuki | terugweg |
| • Shuto uke / kisame mae geri / nukite | heenweg |
| • Uchi barai KKD | terugweg |
| • Ushiro geri | heen-en-terugweg |

Kata

- Heian shodan / Heian nidan / heian sandan
- **Heian yondan**

Ippon Kumite

- | | | |
|----------------------------------|---|--|
| Aanval: Oi Tsuki Jodan | → | Verdediging: Age Uke / gyaku haito uchi |
| Aanval: Oi Tsuki Chudan 1 | → | Verdediging: Uchi Uke / kisame / gyaku tsuki |
| Aanval: Oi Tsuki Chudan 2 | → | Verdediging: Soto Uke / KBD enpi / uraken / gyaku tsuki |
| Aanval: Oi Tsuki Chudan 3 | → | Verdediging: Shuto Uke / kisame mae geri / 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 / mawashi geri (voorste been)
- Counteren op gyaku tsuki aanval
- Meerdere rondes sparren

Extra activiteit

De groetceremonie kunnen uitvoeren. Je kent de volgende termen:

- 1= Mokuso → ogen dicht.
- 2= Mokuso yame → open de ogen.
- 3= Shomen ni rei → groet naar de dojo, en grondlegger van de sport.
- 4= Sensei ni rei → groet naar de leraar.
- 5= Otagai ni rei → groet naar alle leerlingen.

