



- UCHI, GYAKU TSUKI;
- o Terugkomen in Yoi Dachi;
  - o Achteruit stappen in ZKD met Migi Gedan Barai;
  - o Zelfde combinatie uitvoeren;
  - o Terugkomen in Yoi Dachi.

## Kata – zonder tel

- Heian shodan t/m heian godan (de jury kiest twee heian kata's uit die je laat zien)
- Tekki shodan (verplicht)
- Bassai dai (verplicht)
- **Kanku dai (verplicht)**

## Jiyu Ippon Kumite (start 3 meter uit elkaar, dynamisch bewegen)

Iedere aanval heeft een andere blokkering. Dit zijn dus vijf verschillende blokken.

<b>Aanval:</b> Oi Tsuki Jodan	→	<b>Verdediging:</b> eigen blokkering en couters.
<b>Aanval:</b> Oi Tsuki Chudan	→	<b>Verdediging:</b> eigen blokkering en couters.
<b>Aanval:</b> Mae geri	→	<b>Verdediging:</b> eigen blokkering en couters.
<b>Aanval:</b> Yoko geri kekomi	→	<b>Verdediging:</b> eigen blokkering en couters.
<b>Aanval:</b> Ushiro geri	→	<b>Verdediging:</b> eigen blokkering en couters.

## Jiyu Kumite

- 30 seconde valt persoon 1 aan (ander verdedigt)
- Wisselen van rol
- Direct aansluitend 1 minuut sparren.