

EXAMENEISEN BRUINE BAND (2^e KYU)

Kihon

Tsuki waza: stoottechnieken

- Sanbon tsuki heen-en-terugweg

Uke waza: blokkering met tegenaanval

Uitgangspositie: Yoi Dachi (na elke combinatie weer terugkomen naar voren). 2x links/ 2x rechts

- Recht achteruitstappen in ZKD met Age-Uke / Gyaku Tsuki
- Schuin achteruitstappen in ZKD met Uchi-Uke / Gyaku Tsuki
- Recht achteruitstappen in ZKD met Soto-Uke / Gyaku Tsuki
- Schuin achteruitstappen in ZKD met Gedan-Barai / Gyaku Tsuki
- Schuin achteruitstappen in KKD met Shuto-Uke / Nukite

Geri waza: traptechnieken (elke keer terugkomen in kamae)

- Mawashi geri (achterste been) / gyaku tsuki heen-en-terugweg
- Mae geri/ mawashi geri (zelfde been) heen-en-terugweg
- Yoko geri kekomi (achterste been) / uraken / gyaku heen-en-terugweg

Renzoku waza (deel A – 2x links en 2x rechts)

Vanuit Yoi Dachi.

→ Achteruit stappen in ZKD met Hidari gedan Barai

→ Vooruit stappen met combinatie Oi-tsuki jodan, Age Uke (achterwaarts)

→ Mawashi Geri (voorwaarts), Uraken Uchi (stilstaan in het eindpunt), hierna Gyaku Tsuki.

Terugkomen in Yoi Dachi (achteruit aansluiten).

Kata

- Heian shodan t/m heian godan
- Tekki shodan
- **Bassai dai**

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

Aanval: Oi Tsuki Jodan	→	Verdediging: Age Uke / shuto uchi
Aanval: Oi Tsuki Chudan	→	Verdediging: Shuto / mae geri/ gyaku nukite
Aanval: Mae geri	→	Verdediging: Gedan barai / gyaku haito uchi
Aanval: Yoko geri kekomi	→	Verdediging: Soto Uke / enpi / Uraken / gyaku tsuki
Aanval: Ushiro geri	→	Verdediging: Uchi barai / haito / ashi barai / gyaku tsuki

Jiyu Kumite

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