

EXAMENEISEN BRUINE BAND (3^e KYU)

Kihon

- Sanbon tsuki (jodan tsuki-tate-ura) heen-en-terugweg
- Otoshi uraken heen-en-terugweg
- Gedan barai / gyaku haito uchi heen-en-terugweg
- KKD Uchi barai / gyaku tsuki heen-en-terugweg
- KBD Tetsui (rugwaarts draaien) heen-en-terugweg
- Mae geri / ren tsuki heen-en-terugweg
- Ushiro geri heen-en-terugweg

Kata

- Heian shodan t/m heian yondan (jury kiest 1 van deze uit)
- **Heian godan (verplicht)**
- **Tekki shodan (verplicht)**

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

Aanval: Oi Tsuki Jodan	→	Verdediging: Age Uke / gyaku tsuki
Aanval: Oi Tsuki Chudan	→	Verdediging: Uchi Uke / gyaku tsuki
Aanval: Mae geri	→	Verdediging: Gedan barai / gyaku tsuki
Aanval: Yoko geri kekomi	→	Verdediging: Soto uke / gyaku tsuki
Aanval: Ushiro geri	→	Verdediging: Uchi barai / gyaku tsuki

Jiyu Kumite

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

- Reageren op aangeven van de tegenstander
- Meerdere rondes sparren

Extra activiteit

Stage opdracht. Je zet je in als vrijwilliger voor onze club. Overleg met de hoofdtrainer, wanneer er events zijn en hoe jij jezelf kunt inzetten. Na afronden stageopdracht wordt pas de bruine band afgetekend in het paspoort. Voorbeelden:

- Helpen bij een intern evenement, zoals clubtoernooi of clubexamens.
- Helpen bij een interne activiteit, zoals kinderbingo, spellenavond.
- Helpen bij een extern evenement, zoals begeleiden bij een competitie.
- Iets anders (in overleg).