

EXAMENEISEN HALF BLAUWE BAND

Kihon

- Sanbon tsuki heen-en-terugweg
- Gyaku tsuki (contra stoot) heen-en-terugweg
- Gyaku haito uchi (contra slag) heen-en-terugweg
- Age uke / gyaku haito uchi heen-en-terugweg
- Soto uke / KBD Enpi / uraken / gyaku tsuki heen-en-terugweg

Kata

- **Heian yondan (t/m de eerste kiai)**

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 |

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.