

## EXAMENEISEN HALF GROENE BAND

---

### Kihon

- |                                        |                  |
|----------------------------------------|------------------|
| • Sanbon tsuki                         | heen-en-terugweg |
| • Uraken Uchi                          | heen-en-terugweg |
| • Age Uke/ gyaku shuto uchi            | heen-en-terugweg |
| • Uchi Uke/ kisame tsuki / gyaku tsuki | heen-en-terugweg |
| • Soto uke / KBD Enpi (ellenboog)      | heen-en-terugweg |

### Kata

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

### Ippon Kumite

- |                                  |   |                                                     |
|----------------------------------|---|-----------------------------------------------------|
| <b>Aanval:</b> Oi Tsuki Jodan    | → | <b>Verdediging:</b> Age Uke / gyaku shuto uchi      |
| <b>Aanval:</b> Oi Tsuki Chudan 1 | → | <b>Verdediging:</b> Uchi Uke / kisame / gyaku tsuki |
| <b>Aanval:</b> Oi Tsuki Chudan 2 | → | <b>Verdediging:</b> Soto Uke / KBD enpi             |

### Jiyu Kumite

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

- Kisame / gyaku tsuki: voorste arm naar het hoofd (Jodan) / achterste naar de buik
- Mawashi geri (buik en rug)
- Meerdere rondes sparren

### Extra activiteit

Tellen van 1 tot en met 10 in het Japans. Daarnaast moet je de volgende Japanse benamingen kunnen uitleggen:

- **Yoi dachi** = voeten heupbreedte, vuisten gesloten
- **Hajime** = beginnen
- **Yamé** = stoppen
- **Kamae** = gevechtshouding
- **Dojo** = de ruimte waarin je karate beoefent