



## EXAMENEISEN BLAUWE BAND - 4e KYU

### 1. kihon tsuki & geri

1. kette junzuki
2. kette gyakuzuki
3. kette junzuki no tsukomi
4. kette gyakuzuki no tsukomi
5. nagashizuki
6. ushirogeri hiza
7. sokuto chudan
8. nidangeri jodan

### 2. renraku waza

1. Mawashigeri, ushirogeri hiza, uraken jodan, gyakuzuki.
2. Surikomi sokuto fumikomi, ushirogeri hiza, uraken jodan, gyakuzuki jodan.
3. Sanpo-geri, maegeri, sokuto, ushirogeri, tobikomizuki, gyakuzuki

### 3. sanbon kumite

1. ipponme, uchi uke
2. nihonme, soto uke
3. sanbonme, jodan uke
4. yonhonme, jodan uke
5. gohonme, jodan uke
6. ropponme, jodan uke

### 1. basistechnieken stoten en trappen

1. voorwaartse trap en rechte vuistslag
2. voorwaartse trap en tegengestelde vuistslag.
3. voorwaartse trap en doorstotende vuistslag naar het gezicht.
4. voorwaartse trap en doorstotende tegengestelde vuistslag naar het kruis
5. uitvalstoot naar het gezicht met ontwijking
6. achterwaartse trap naar de knie
7. zijwaartse trap naar de maag
8. opspringende voorwaartse trap naar het gezicht.

### 2. combinatietechnieken

1. ronde trap, achterwaartse trap naar de knie, slag met de handrug naar het hoofd en tegengestelde vuistslag
2. slipstap zijwaartse trap naar de knie, achterwaartse trap naar de knie, slag met de handrug naar het hoofd en tegengestelde vuistslag naar het hoofd
3. met hetzelfde been, voorwaartse trap, zijwaartse trap naar de zijkant, en achterwaartse trap, uitvalstoot naar het gezicht en tegengestelde vuistslag

### 3. partner oefeningen drie steps

1. aanval stoot, verdediger **links** naar achteren, buiten-binnen blokkering
2. aanval stoot, verdediger **links** naar achteren, binnen-buiten blokkering
3. aanval stoot, verdediger **links** naar achteren, hoge blokkering
4. aanval stoot, verdediger **rechts** naar achteren, hoge blokkering
5. aanval stoot, verdediger **rechts** naar achteren, hoge blokkering
6. aanval stoot, verdediger **rechts** naar achteren, hoge blokkering

1. ipponme, maegeri uke
2. nihonme, maegeri uke
3. sanbonme, maegeri uke
4. yonhonme, maegeri uke
5. gohonme, maegeri uke
6. ropponme, maegeri uke

#### **4. ohyo kumite**

1. ohyo kumite ipponme
2. ohyo kumite nihonme
3. ohyo kumite sanbonme
4. ohyo kumite yonhonme

#### **5. kata**

1. pinan yondan

#### **6. jiyu kumite**

1. aanval voorwaartse trap, verdediger **links** naar achteren
2. aanval voorwaartse trap, verdediger **rechts** naar achteren
3. aanval voorwaartse trap, verdediger **links** naar achteren
4. aanval voorwaartse trap, verdediger **links** naar achteren
5. aanval voorwaartse trap, verdediger **links** naar achteren
6. aanval voorwaartse trap, verdediger **rechts** naar achteren

#### **4. partner oefeningen semi-vrijvechten**

1. 1e vorm, aanvaller **links** voor, verdediger **links** voor
2. 2e vorm, aanvaller **rechts** voor, verdediger **links** voor
3. 3e vorm, aanvaller **links** voor, verdediger **rechts** voor
4. 4e vorm, aanvaller **rechts** voor, verdediger **rechts** voor.

#### **5. vorm**

1. vierde kata

#### **6. vrijvechten**