



EXAMENEISEN GELE BAND - 7e KYU

1. kihon tsuki & geri

1. junzuki, mawatte jodan uke.
2. gyakuzuki, mawatte gedan barai
3. maegeri Chudan
4. surikomi maegeri chudan
5. sokuto fumikomi

2. renraku waza

1. maegeri, gyakuzuki
2. surikomi maegeri, gyakuzuki
3. maegeri tobikomizuki
4. surikomi maegeri, tobikomizuki

3. uke

1. uchi uke, gyakuzuki
2. soto uke, gyakuzuki

4. kata

1. pinan nidan

1. basistechnieken stoten en trappen

1. rechte vuistslag, draaien in hoge blokkering
2. tegengestelde vuistslag, draaien in lage blokkering
3. voorwaartse trap naar de maag
4. slipstap voorwaartse trap naar de maag
5. zijwaartse trap naar de knie

2. combinatietechnieken

1. voorwaartse trap met tegengestelde vuistslag
2. slipstap voorwaartse trap met tegengestelde vuistslag
3. voorwaartse trap gevolgd door een uitvalstoot naar het gezicht
4. slipstap voorwaartse trap gevolgd door uitvalstoot naar het gezicht

3. blokkeringen

1. buiten-binnen blokkering gevolgd door een tegengestelde vuistslag
2. binnen-buiten blokkering gevolgd door een tegengestelde vuistslag

4. vorm

1. eerste kata