



EXAMENEISEN ORANJE BAND - 6e KYU

1. kihon tsuki & geri

1. junzuki no tsukkomi
2. gyakuzuki no tsukkomi
3. mawashigeri chudan
4. surikomi mawashigeri chudan

2. renraku waza

1. meageri, mawashigeri, gyakuzuki
2. surikomi meageri, mawashigeri, gyakuzuki
3. mea-ashi-geri, meageri, tobikomizuki, gyakuzuki

3. sanbon kumite

1. ipponme, uchi uke
2. nihonme, soto uke
3. sanbonme, jodan uke

1. ipponme, meageri uke
2. nihonme, meageri uke
3. sanbonme, meageri uke

4. kata

1. pinan shodan

1. basistechnieken stoten en trappen

1. doorstotende vuistslag naar het gezicht
2. doorstotende tegengestelde vuistslag naar het kruis
3. ronde trap naar de maag
4. slipstap ronde trap naar de maag

2. combinatietechnieken

1. voorwaartse trap, ronde trap en tegengestelde vuistslag
2. slipstap voorwaartse trap, ronde trap en tegengestelde vuistslag
3. voorste been voorwaartse trap, achterste been voorwaartse trap, uitvalstoot naar het gezicht en tegengestelde vuistslag

3. partner oefeningen drie stappen

1. aanval stoot, verdediger **links** naar achteren, buiten-binnen blokkering
2. aanval stoot, verderdiger **links** naar achteren, binnen-buiten blokkering
3. aanval stoot, verderdiger **links** naar achteren, hoge blokkering

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. vorm

1. tweede kata