

# 7<sup>e</sup> KYU • GEEL

## 1. Standen

fudo-dachi / musubi-dachi / heisoku-dachi / heiko-dachi / yoi-dachi / sanchin-dachi /  
zenkutsu-dachi / kokutsu-dachi

## 2. Kihon

seiken-chudan-tsuki / seiken-jodan-tsuki / seiken-gedan-tsuki  
seiken-ago-uchi  
seiken-jodan-uke / seiken-gedan-barai / seiken-uchi-uke / seiken-soto-uke

kake-wake-uke

gin-geri / mae-geri / mawashi-geri

## 3. Kihon no kata

Kihontechnieken lopend kunnen uitvoeren in zenkutsu-dachi

## 4. Kata

Taikyoku-sono-ichi  
Taikyoku-sono-ni  
Taikyoku-sono-san

## 5. Kumite

Ippon Kumite: aanvallen met seiken-jodan-tsuki 3x  
verdediging uitstappen in zenkutsu-dachi met jodan uke + counteren met jodan-tsuki  
verdediging uitstappen in zenkutsu-dachi i met jodan uke + counteren met chudan-tsuki  
verdediging uitstappen in zenkutsu-dachi met jodan uke + counteren met gedan-tsuki

## Randori / Kumite / Jiyu Kumite

Vrij vechten. Sparren

---

HIKITE = reactiehand steeds goed aantrekken; actie is reactie  
KAMAE = actieve gevechtshouding; denk aan je dekking  
KIAI = explosieve uiting van gebundelde kracht; met geluid  
SEIKEN = zorg voor een goede stevige en dichte vuist

