

6^e KYU – ORANJE

1. Standen

fudo-dachi / heisoku-dachi / musubi-dachi / heiko-dachi / yoi-dachi / sanchin-dachi / tsuru-ashi-dachi / kake-dachi / zenkutsu-dachi / kokutsu-dachi + .. neko-ashi-dachi / kiba-dachi / shiko-dachi

2. Kihon

uraken-ganmen-uchi / uraken-sayu-uchi / uraken-hizo-uchi
shuto-sakotsu-uchi / shuto-sakotsu-uchikomi / shuto-hizo-uchi
shuto-mawashi-uchi

kome-kami-uchi

yoko-geri / kansetsu-geri / mawashi-geri (met de wreef én met de bal van voet)

3. Kihon no kata

Kihontechnieken lopend kunnen uitvoeren in o.a. zenkutsu-dachi / kokutsu-dachi / sanchin-dachi

4. Kata

Taikyoku 1 t/m 3
Pinan-sono-ichi

5. Kumite

Kumites van de vorige kyu

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

Randori / Kumite / Jiyu Kumite

Vrij vechten. Sparren

HEUPBEWEGING = zorg ervoor dat je laat zien dat alle beweging hier wordt aangezwengeld
MAI-AI = zorg voor een juiste gevechtsafstand; en houdt deze aan
VANAF DE GROND STARTEN = techniek opbouwen vanaf de 'aarde'

