

# 5<sup>e</sup> KYU – GROEN

## 1. Standen

Alle behandelde standen

## 2. Kihon

Alle kihontechnieken uit voorgaande eisen

shuto-uke / morote-uke

shuto-ganmen-uchi (en uiteraard alle voorgaande meshandtechnieken)

tettsui (oroshi-uchi)

ura-mawashi-geri / ashi-barai

## 3. Kihon no kata

Kihontechnieken kunnen lopen vanuit: zenkutsu-dachi / kokutsu-dachi / sanchin-dachi

## 4. Kata

Taikyoku 1t/m 3

Pinan-sono-ichi

Pinan-sono-ni

## 5. Kumite

Voorgaande eisen

Ippon Kumite: aanvallen met seiken-chudan-tsuki 1x + aanvallen met seiken-gedan-tsuki 3x  
(plus voorgaande ippon kumites)

verdediging uitstappen in zenkutsu-dachi met soto-uke, counteren met ura-mawashi-geri

verdediging uitstappen in shiko-dachi met gedan-barai + counteren met gin-geri

verdediging uitstappen in shiko-dachi met gedan-barai + counteren met mae-geri

verdediging uitstappen in shiko-dachi met gedan barai + counteren met mawashi-geri

## Randori / Kumite / Jiyu Kumite

Vrij vechten. Sparren

---

DOORZETTINGSVERMOGEN = geef niet (snel) op; houd vol

KIME = met duidelijk zichtbare focus en gebundelde kracht

TOTALITEITSBEWEGING = gebruik je hele lichaam; niet alleen je armen

