

# 4<sup>e</sup> KYU – BLAUW

## 1. Standen

Alle behandelde standen

## 2. Kihon

Alle kihontechnieken uit voorgaande eisen

uraken-shita-uchi vanuit kiba-dachi  
seiken-jun-tsuki vanuit kiba-dachi

mae-geri jodan / mawashi-geri (gedan-chudan-jodan) / ushiro-geri

## 3. Kihon no kata

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

## 4. Kata

Taikyoku 1t/m 3  
Pinan-sono-ichi  
Pinan-sono-ni  
Pinan-sono-san

## 5. Kumite

Ippon Kumite: alle 10 strak uitvoeren met 'kime'  
Sanbon Kumite : eerste 7 ippon-kumites in drie stappen uitvoeren

## Randori / Kumite / Jiyu Kumite

Vrij vechten. Sparren

---

OVERZICHT = blijf kijken; lees je tegenstander; observeer de situatie; wees erin aanwezig  
TACTISCH BEWEGEN = blijf in beweging; blijf nadenken bij wat je doet; wees slim

