

Exameneisen Oranje 6^e kyu



1. Dachi Waza

Heisoku dachi
Musubi dachi
Heiko dachi
Fudo dachi (yoi dachi)
Sanchin dachi

Tsuru ashi dachi
Zenkutsu dachi
Kokutsu dachi
Neko ashi dachi

2. Kihon

Seiken chudan tsuki
Seiken jodan tsuki
Seiken gedan tsuki
Seiken jodan uke
Seiken gedan barai
Seiken uchi uke
Seiken soto uke
Kome kame uchi
Shuto mawashi uchi

Gin geri
Mae geri
Mawashi geri
Mawashi kubi geri
Kansetsu geri
Yoko geri

Seiken ago uchi
Uraken sayu uchi

Uraken hizo uchi

3. Kihon no kata

Kihontechnieken lopend kunnen uitvoeren in zenkutsu dachi
Shuto mawashi uchi lopend kunnen uitvoeren in kokutsu dachi
Gyaku tsuki lopend kunnen uitvoeren in sanchin dachi

4. Kata

Taikyoku 1 t/m 3
Pinan sono ichi

5. Ippon Kumite

Jodan:

Zenkutsu dachi met jodan uke + gyaku tsuki jodan
Zenkutsu dachi met jodan uke + gyaku tsuki chudan
Zenkutsu dachi met jodan uke + gyaku tsuki gedan

Chudan:

Zenkutsu dachi met uchi uke + gyaku tsuki chudan
Zenkutsu dachi met uchi uke + gyaku tsuki gedan
Zenkutsu dachi met soto uke + mawashi geri (voorste been)

6. Randori / Kumite / Jiyu Kumite

Vrij vechten. Sparren

