

# Exameneisen geel oranje



## 1. Dachi Waza

Heisoku dachi	Tsuru ashi dachi
Musubi dachi	Zenkutsu dachi
Heiko dachi	Kokutsu dachi
Fudo dachi (yoi dachi)	Neko ashi dachi

## 2. Kihon

Seiken chudan tsuki	Seiken uchi uke
Seiken jodan tsuki	Seiken soto uke
Seiken gedan tsuki	Gin geri
Seiken jodan uke	Mae geri
Seiken gedan barai	Mawashi geri
Kome kame uchi	
Shuto mawashi uchi	

Seiken ago uchi	Uraken hizo uchi
Uraken sayu uchi	

## 3. Kihon no kata

Kihontechnieken lopend kunnen uitvoeren in zenkutsu dachi  
Shuto mawashi uchi lopend kunnen uitvoeren in kokutsu dachi

(Kake wake uke ← bij openen van trappen)

## 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

## 6. Randori / Kumite / Jiyu Kumite

Vrij vechten. Sparren

