

# Examenprogramma 2<sup>de</sup> Kyu

## KIHON

### Met verplaatsing Uraken waza

- FD Uraken Uchi (voorste arm)  
----->
- FD Gyaku Uraken Uchi (30° tai Sabaki)  
----->
- FD Gyaku Uraken Uchi (1 pas op 45°)  
—————>
- FD Gyaku Uraken Uchi (1/2 pas op 30°)  
- - - - ->

### Afweertechneiken

Principe: Uke doet de afweer en moet ontwijken met Ta Gyaku Uraken

#### Tori

- FD: Kizami Tsuki  
----->
- FD: Gyaku Tsuki  
- - - - ->
- FD: Oi Tsuki Jodan  
—————>

#### Uke

- Hand: Nagashi Uke (FD), Gyaku Uraken Uchi, Mae Geri  
<-----                      ----->                      - - - - ->
- Hand: Soto Uke (FD), Gyaku Uraken Uchi (30°), Yoko Geri  
<-----                      - - - - ->                      - - - - ->
- Hand: Tate Uke (FD), Gyaku Uraken (45°), (Ura) Mawashi Geri  
<-----                      —————>                      - - - - ->

Daarna idem, maar na de afweer een tegenaanval toevoegen met dezelfde arm.

## KUMITE

### Jiu Ippon Kumite

- Opm.:            Tori en Uke: vrije houding  
                  Vrije afweer en tegenaanval (variatie verplicht)  
                  Keri Waza: voorste of achterste been

- FD: Kizami Tsuki  
FD: Gyaku Tsuki  
FD: Oi Tsuki  
FD: (Kizami) Mae Geri  
FD: (Kizami) Mawashi Geri  
FD: Ushiro Geri

## KATA

- Bassai Dai
- Tekki Shodan Ura
- Heian Godan Go