Examenprogramma 4de Kyu

KIHON

Met verplaatsing: combinaties

FD: Oi Tsuki Jo; Age Uke (FD, Gedan Kamae), Gyaku Haito Uchi (ZKD); Mawashi Geri, Kamae
————> <---------- ————>

FD: Oi Tsuki Chudan; Tate Shuto (FD), Gyaku Nukite (ZKD); Ura Mawashi Geri (ZKD),
————> <---------- –.–.–.–>
Gyaku tsuki; Kamae

FD: Mae Geri; Gedan Barai (FD, Jo Kamae), Gyaku Shutu Uchi (ZKD); Ushiro Geri, Kamae
————> <---------- ————>

KUMITE

Opm.: Tori in FD:
Uke in HanD

A) Ippon Kumite

Jiu Kamae
correcte beginhouding

Tori	**Uke**
Oi Tsuki Jo	Age uke of Tate Uke, Gyaku Haito
Oi Tsuki Chu	Tate Shuto (FD, Gyaku Nukite
Mae geri	Gedan Barai (FD, ontwijken binnenkant op 30° en Shuto kamae), Gyaku Shuto

B) Jiu Ippon Kumite

Tori	**Uke**
Kizami Tsuki	afweer en tegenaanval vrij (ook openhandtechnieken)
Gyaku Tsuki	
Mae Geri	
Mawashi Geri	

KATA

- Heian Godan
- Heian Yondan Ura
- Heian Sandan Go