

Examenprogramma 5^{de} Kyu

KIHON

Met verplaatsing: combinaties

Principe: naar voor: Tsuki waza
naar achter: Uke waza
naar voor: Keri waza

A Kizami Tsuki Jo; Age Uke(FD), GT (ZKD); Mae Geri, GT

-----> <----- -----> ----->

B Kizami Tsuki Jo, Oi Tsuki Jo; Soto Uke (FD), GT (ZKD); Yoko Geri Kekomi, GT

-----> -----> <----- -----> ----->

C Kizami Tsuki, Oi Tsuki Jo, Gyaku Tsuki; Uchi Uke (FD), GT (ZKD); Mawashi Geri, GT

-----> -----> -----> <----- -----> ----->

D Kizami Tsuki, Sanbon Rentsuki; Gedan Barai (FD), GT (ZKD); Ura Mawashi Geri, GT

-----> -----> <----- -----> ----->

E Kizami Tsuki, Oi Komi GT; Shuto Uke (KKD), Nukite (ZKD); Ushiro Geri, GT

-----> -----> <----- -----> ----->

KUMITE

A Kihon Ippon Kumite

Opm.: Tori vanuit Gedan Barai en Uke vanuit Hamni Dachi en aangepaste kamae

Tori

Oi Tsuki Jo
Oi Tsuki Chu
Mae Geri
Yoko Geri Kekomi
Mawashi Geri
Ushiro Geri

Uke

Age Uke of Tate Uke, GT
Soto Uke, GT
Gedan Barai of Kake Uke, GT
Otoshi Uke, GT
Uchi Uke, GT
Kake Uke of Soto Uke, GT

B Jiu Ippon Kumite

Tori

Kizami Tsuki Jo
Gyaku Tsuki chu

Uke

vrije afweer en Ta GT
(idem)

KATA

- Heian Yondan
- Heian Sandan Ura
- Heian Nidan Go