















4e kyu - blauwe band

exameneisen groene band en aanvullend hieronder

KIHON

1.		K.B.D.	Yoko Enpi (rugwaarts)
2.		K.B.D.	Yoko Tetsui Uchi (rugwaarts)
3.		Z.K.D.	Yoko Geri Kekomi
4.	 	Z.K.D.	Gedan Nagashi Uke x Jodan Juji Uke
5.		Z.K.D.	Oi Zuki Jodan  Age Uke  Mawashi Geri
6.	 	K.K.D. / Z.K.D.	Shuto Uke x Kizami Mawashi Geri x Gyaku Nukite
7.		Z.K.D.	Ushiro Geri
8.	 	Z.K.D.	Gedan Barai x Age Uke x Gyaku Zuki
9.		H.D./Z.K.D.	Gyaku Zuki (actie, reactie)

KATA

Heian Yondan

Oyo Bunkai, 2 combinatietechnieken uit Heian Nidan en de eerste uit Heian Yondan

KUMITE

Jiyu Ippon Kumite

Aanval 2 x

Oi Zuki Jodan

∴

Oi Zuki Chudan

∴

Mae Geri

∴

∴blokkering en tegenaanval zijn vrij in eigen ontwikkeling

Renzoku Kumite

Aanval

Mae Geri x Zuki Waza

Blokkering

Gedan Nagashi Uke x Jodan Juji Uke x Osae Uke x Mae Geri x Otoshi Enpi

Jiyu Kumite

3 partijen van 3 minuten

Correcte lichaamshouding, Heupondersteuning en inzet, Conditie, benamingen