

1e kyu - bruine band I

Minimaal 1 jaar 2e kyu

KIHON

1.	➡	Sanbon Zuki	5 x
2.	⬅	Age Uke x Gyaku Zuki	1 x
3.	⬅	Uchi Uke x Gyaku Zuki	1 x
4.	⬅	Soto Uke x Gyaku Zuki	1 x
5.	⬅	Gedan Barai x Gyaku Zuki	1 x
6.	⬅	Shuto Uke x Gyaku Nukite	1 x
1.	➡	Mae Geri	3 x
2.	➡	Yoko Geri Keage K.B.D.	3 x
3.	➡	Yoko Geri Kekomi K.B.D.	3 x
4.	➡	Mawashi Geri	3 x
5.	➡	Ushiro Geri	3 x
1.	➡	Otoshi Uraken Uchi	3 x
2.	➡	Yoko Uraken Uchi	3 x
3.	➡	Gyaku Shuto Uchi	3 x
4.	➡	Yoko Tetsui Uchi K.B.D.	3 x

Bovenstaande zowel links als rechts uitvoeren

RENZOKUWAZA

1. ➡ Oi Zuki Jodan ⬅ Age Uke ➡ Mawashi Geri x Yoko Uraken Uchi x Gyaku Zuki
- ➡ Mae Geri x Kizami Zuki ➡ Ushiro Geri x Ura Shuto Uchi x Gyaku Zuki

KATA

Heian 1 t/m 5, Tekki Shodan, Bassai Dai en Kanku Dai

KUMITE

Ippon Kumite

Jiyu Ippon Kumite

Renzoku Kumite

Keuze onderdeel

Oyo Bunkai Kata

Enbu

Jiyu Kumite

Belangrijk is het totaal aanzicht houding benaming budo etiquette, omgang en gedrag.