








3e kyu - bruine band III

exameneisen blauwe band en aanvullend hieronder




KIHON

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

Bovenstaande zowel links als rechts uitvoeren

6.   Shuto Uke (180°)
7. Sanpo Geri (uitvoering op de plaats)

RENZOKUWAZA

1.  Oi Zuki Jodan  Age Uke  Mawashi Geri x Yoko Uraken Uchi x Gyaku Zuki
2.  Shuto Uke x Kizami Mawashi Geri x Jodan Shuto Uchi x Gyaku Nukite

KATA

Tekki Shodan

KUMITE

Ippon Kumite / Jiyu Ippon Kumite / Renzoku Kumite / Jiyu Kumite

Oyo Bunkai Kata

Vrije uitleg van Heian Nidan

STANDEN

Zenkutsu Dachì	(Z.K.D.)
Kokutsu Dachì	(K.K.D.)
Kiba Dachì	(K.B.D.)
Hachi Dachì	(H.D.)
Hanmi Dachì	(H.M.D.)
Fudo Dachì	(F.D.D.)
Nekoashi Dachì	(N.K.D.)
Musubi Dachì	(M.S.D.)

Volledig correcte houdingen, Kime, expressie, vormtechnisch juist, benamingen, op conditie meekomen