

6e kyu - oranje band

exameneisen gele band en aanvullend hieronder

KIHON

1.	 	Z.K.D.	Jodan Juji Uke
2.	 	Z.K.D.	Gedan Kake Uke
3.	 	K.K.D. / Z.K.D.	Shuto Uke x Gyaku Nukite
4.		K.B.D.	Gedan Barai
5.		K.B.D.	Yoko Geri Kekomi
6.		Z.K.D.	Oi Zuki Jodan x Gyaku Zuki Chudan
7.		Z.K.D.	Ura Zuki
8.	 	Z.K.D.	Age Uke x Gyaku Soto Uke
9.		Z.K.D.	Otoshi Uraken Uchi
10.		Z.K.D.	Morote Uchi Uke
11.		Z.K.D.	Mawashi Geri
12.		Z.K.D.	Tate Zuki
13.		Z.K.D.	Mae Geri x Gyaku Zuki

KATA

Heian Nidan

KUMITE

Ippon Kumite

Aanval 2 x

Oi Zuki Jodan

Oi Zuki Chudan

Mae Geri

∴

∴

∴

∴ tegenaanval is vrij van eigen ontwikkeling

Renzoku Kumite

Aanval:

Oi Zuki Jodan x Gyaku Zuki

Blokkering:

Age Uke x Gyaku Soto Uke x Mawashi Geri x Mawashi Enpi

Jiyu Kumite

1 partij van 1 minuut

Belangrijk is Kokutsu Dachi Knie naar achteren, Centreren, correcte standen en op conditie meekomen