



## Exameneisen

### 3e kyu - bruine band

Zie voorgaande exameneisen + aanvullend

#### KIHON

01. → Sanbon Zuki 4x
02. ■ Age Uke \* Gyaku Zuki 1 x
03. ■ Uchi Uke \* Gyaku Zuki 1 x
04. ■ Soto Uke \* Gyaku Zuki 1 x
05. ■ Gedan Barai \* Gyaku Zuki 1 x
06. ■ Shuto Uke \* Gyaku Nukite 1 x

Bovenstaande zowel links ( Hidari ) als rechts ( Migi ) uitvoeren

#### RENZOKUWAZA

01. ■ Gedan Kake Uke \* Ura Haito \* Gyaku Zuki
02. ■ Soto Uke \* Yoko Empi Uchi \* Otoshi Uraken Uchi \* Gyaku Zuki
03. → Mae Geri \* Kakato Geri
04. → Yoko Geri Keage \* Yoko Geri Kekomi (vanuit K.B.D.)

#### KATA

Tekki Shodan

#### JIYU IPPON KUMITE

Oi Zuki Jodan	tegeaanval vrij
Oi Zuki Chudan	tegeaanval vrij
Mae Geri	tegeaanval vrij
Yoko Geri Kekomi	tegeaanval vrij
Mawashi Geri	tegeaanval vrij
Ushiro Geri	tegeaanval vrij

#### JIYU KUMITE

3 partijen van 2 minuten

