



## Exameneisen

### 4e kyu - blauwe band / bruine slip

Zie voorgaande exameneisen + aanvullend

#### KIHON

01. →← Gedan Kake Uke \* Kizami Mae Geri \* Yoko Uraken Uchi \* Gyaku Zuki
02. ■ Mae Geri \* Yoko Geri Kekomi (vanuit Z.K.D.)
03. ■ Mae Geri \* Ushiro Geri (vanuit Z.K.D.)
04. ■ Mae Geri \* Kizami Zuki \* Ushiro Geri (vanuit Z.K.D.)
05. → Otoshi Uke in K.B.D.
06. → Teisho Uke in K.B.D.
07. →← Shuto Uke \* Kizami Mawashi Geri \* Jodan Shuto Uke \* Gyaku Nukite

#### KATA

Heian Godan

#### 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

