



Exameneisen

5e kyu - groene band / blauwe slip

Zie voorgaande exameneisen + aanvullend

KIHON

- | | | |
|-----|---|---|
| 01. | ■ | Age Uke * Gyaku Zuki |
| 02. | ■ | Uchi Uke * Gyaku Zuki |
| 03. | ■ | Soto Uke * Gyaku Zuki |
| 04. | ■ | Gedan Barai * Gyaku Zuki |
| 05. | ■ | Shuto Uke * Gyaku Nukite |
| 06. | → | Mawashi Geri * Shuto Uchi Jodan |
| 07. | ← | Gedan Barai * Yoko Uraken Uchi * Gyaku Zuki |
| 08. | ← | Oi Zuki Jodan ← Age Uke → Mawashi Geri |
| 09. | → | Ushiro Geri |

KATA

Heian Yondan (vorm)

KUMITE

Jiyu Ippon Kumite

Oi Zuki Jodan	tegeenaanval vrij
Oi Zuki Chudan	tegeenaanval vrij
Mae Geri	tegeenaanval vrij
Mawashi Geri	tegeenaanval vrij

Jiyu Kumite

3 partijen van 2 minuten

