



Exameneisen

6e kyu - oranje band

Zie voorgaande exameneisen + aanvullend

KIHON

01.	→←	Z.K.D.	Age Uke * Gyaku Zuki
02.	→←	Z.K.D.	Uchi Uke * Gyaku Zuki
03.	→←	Z.K.D.	Soto Uke * Gyaku Zuki
04.	→←	Z.K.D.	Gedan Barai * Gyaku Zuki
05.	→←	Z.K.D.	Jodan Juji Uke
06.	→←	Z.K.D.	Gedan Kake Uke
07.	→←	Z.K.D.	Morote Uchi Uke
08.	→	Z.K.D.	Yoko Uraken Uchi
09.	→	Z.K.D.	Mawashi Geri
10.	→	Z.K.D.	Oi Zuki Jodan * Gyaku Zuki Chudan
11.	→	K.B.D.	Yoko Geri Keage
12.	→	K.K.D./Z.K.D.	Shuto Uke * Gyaku Nukite

KATA

Heian Nidan

KUMITE

Ippon Kumite

Oi Zuki Jodan

tegeaanval vrij

Oi Zuki Chudan

tegeaanval vrij

Mae Geri

tegeaanval vrij

Jiyu Kumite

Twee partijen van 2 minuten

STANDEN

Zenkutsu Dachii

(Z.K.D.)

Kokutsu Dachii

(K.K.D.)

Kiba Dachii

(K.B.D.)

Hachi Dachii

(H.C.D.)

