



## Exameneisen

### 7e kyu - gele band / oranje slip

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

#### KATA

Heian Nidan ( vorm op tel )

#### KUMITE

Ippon Kumite

Oi Zuki Jodan

tegeaanval vrij

Oi Zuki Chudan

tegeaanval vrij

Mae Geri

tegeaanval vrij

#### Jiyu Kumite

èn partij van 2 minuten

#### STANDEN

Zenkutsu Dachi

( Z.K.D. )

Kokutsu Dachi

( K.K.D. )

Kiba Dachi

( K.B.D. )

Hachi Dachi

( H.C.D. )

