



Exameneisen 3e dan

KIHON

A: Tsuki en Uchi Waza (stoot en slagtechnieken) + Uke Waza (blokkering en tegenaanval)

Alle technieken dienen minimaal twee keer te worden uitgevoerd, na elke combinatie terug komen in Yoi Dachi

01. ■ Schuin achteruitstappen Jodan Shuto Barai / Gyaku Jodan Shuto-Uchi / Mae-Geri achterste been / Gyaku Tsuki.
02. ■ Schuin achteruitstappen Uchi-Uke /Kisame – Ura Shuto-Uchi / Hikite, Gedan Haito Kamae / Gyaku-Haito-Uchi / Mawashi-Geri (achterste been) / Gyaku Tsuki.
03. ■ Recht achteruitstappen Soto-Uke / Zelfde hand Ura Shuto-Uchi / Gyaku-Teisho Tsuki / (achterste been) Yoko Geri Kekomi / Gyaku Tsuki.
04. ■ Schuin achteruitstappen Gedan Barai / Zelfde arm Uraken Uchi / Gyaku-Tsuki / Ushiro-Geri / Ura Shuto-Uchi / Gyaku Tsuki.
05. ■ Schuin achteruitstappen Shuto-Uke / Kisame Mae-Geri / Gyaku-Nukite.
06. ■ Schuin achteruitstappen Uchi Barai / zelfde arm Haito-Uchi / Gyaku-Tsuki / Tsugi Ashi voorste been Ura Mawashi-Geri / Gyaku Tsuki.

B. Sanpo-Geri:

Mae-Geri (voorwaarts) / Yoko Geri Kekomi (zijwaarts) Ushiro-Geri (achterwaarts).

Minimaal 2 x rechts en links uitvoeren (zonder het been neer te zetten).

KATA

- Tekki Sandan
- Jitte
- Sochin

KUMITE

A) Jiyu Ippon Kumite

Alle aanvallen 2x

Oi-tsuki Jodan, Chudan, Mae-geri, Yoko geri, Mawashi-geri, Ushiro- geri

Uit één van de twee volgende onderdelen (B of C) maakt de kandidaat van tevoren een keuze.

B.) Enbu Minimaal één minuut lang

C.) Zelfverdediging 3 mesaanvallen, 3 stokaanvallen, 3 pakingaanvallen

JIYU KUMITE (Dojo Kumite)

Minimaal drie partijen van 2 minuten

KEUZE ONDERDEEL (Alternatieven i.v.m. leeftijd)

Vanaf 40 jaar en ouder keuze uit:

A: Jiyu Kumite (Dojo Kumite)

B: Oyo Bunkai Kata (vrije uitleg van èèn van de Heian Kata).

