



Exameneisen 8^e kyu – witte band / gele slip

KIHON (4 onderdelen)

1. TSUKI WAZA (stoottechnieken) 5x

1. → Z.K.D. Oi Tsuki Jodan
2. → Z.K.D. Oi Tsuki Chudan

2. UKE WAZA (afweertechneken) 5x

1. → Z.K.D. Age Uke
2. → Z.K.D. Soto Uke
3. → Z.K.D. Gedan Barai

3. GERI WAZA (traptechnieken) 5x

1. → Z.K.D. Mae Geri

4. YOKO GERI WAZA (zijwaartse traptechnieken) 5x

1. ■ H.C.D. Yoko Geri Fumikomi

KATA (1 KATA)

Taikyoku Shodan

KUMITE (2 onderdelen)

1. IPPON KUMITE

Aanval:	Blokking:	Tegenaanval:
Oi Tsuki Jodan	Age Uke	Gyaku Tsuki
Oi Tsuki Chudan	Soto Uke	Gyaku Tsuki

2. JIYU KUMITE

1 partij van 1 minuut

