

KIHON + DACHI WAZA

5x heen en 5x terug (elke 5^e keer Kiai)

Tsuki-waza (stoottechnieken)

- | | |
|-----------------------|---|
| 1. Oitsuki-jodan | (v) Zenkutsu-dachi-chomen (heupen naar voren gericht) |
| 2. Oitsuki-chudan | (v) Zenkutsu-dachi-chomen (heupen naar voren gericht) |
| 3. Gyaku-tsuki jodan | (v) Zenkutsu-dachi-chomen (heupen naar voren gericht) |
| 4. Gyaku-tsuki chudan | (v) Zenkutsu-dachi-chomen (heupen naar voren gericht) |

Uke-waza (afweertechneken)

- | | |
|----------------|---|
| 1. Age-uke | (v + a) Zenkutsu-dachi-hanmi (heupen uitgedraaid) |
| 2. Uchi-uke | (v + a) Zenkutsu-dachi-hanmi (heupen uitgedraaid) |
| 3. Soto-uke | (v + a) Zenkutsu-dachi-hanmi (heupen uitgedraaid) |
| 4. Gedan-barai | (v + a) Zenkutsu-dachi-hanmi (heupen uitgedraaid) |
| 5. Shuto-uke | (v + a) Kokutsu-dachi. |

Geri-waza (traptechnieken)

- | | |
|---------------------|---|
| 1. Mae-geri chudan | (v) Zenkutsu-dachi-chomen (heupen naar voren gericht) |
| 2. Mae-geri jodan | (v) Zenkutsu-dachi-chomen (heupen naar voren gericht) |
| 3. Yoko-geri-kekomi | Zijwaarts bewegen in Kiba-dachi |

KATA

Heian-Shodan

1x op tel van de examinerator en 1x zonder tel

KUMITE

Kihon Gohon kumite (5-stapsgevecht)

Uitvoering in zenkutsu-dachi met (na de 5^e verdediging) gyaku-tsuki als kime-waza

Tori = aanvaller:

1. Oi-tsuki jodan
2. Oi-tsuki chudan
3. Oi-tsuki chudan
4. Mae-geri chudan

Uke = verdediger

- 1a. Age-uke
- 2a. Uchi uke
- 3a. Soto-uke
- 4a. Gedan-barai

THEORIE

Het theorie-examen wordt mondeling afgenomen

1. Dojo etiquette regels: Zie de website www.elhatri.nl onder 'dojo etiquette'

AANDACHTSPUNTEN

- Kokutsu-dachi (KKD):** voorste knie licht gebogen, achterste knie wijst naar richting haaks op richting voorste knie
- Kiba-dachi (KBD):** beide voeten recht naar voren en knieën naar buiten/boven tenen

EXAMENRESULTAAT

Slagen voor het examen voor 7^e kyu betekent:

- Gehele examen kunnen volhouden
- Voor alle onderdelen een voldoende halen
- Kihon op het oog gelijk uitvoeren met examengroep
- Goede uitvoering technieken zowel vooruit als achteruit