

## KIHON + DACHI WAZA

5x heen en terug (elke 5<sup>e</sup> keer Kiai)

### Tsuki-waza

1. Sanbon-tsuki (v) ZKD

### Uke-waza

1. Age-uke/gyaku-tsuki/yoko uraken-uchi (v + a) ZKD
2. Uchi-uke/kizami-tsuki/gyaku-tsuki (v + a) ZKD
3. Soto-uke/yoko-empi-uchi/otoshi-uraken-uchi/gyaku-tsuki (v + a) ZKD / KBD / ZKD

### Geri-waza

1. Mae-geri jodan (v) ZKD
2. Yoko-geri-keage (v) KBD
3. Yoko-geri-kekomi (v) KBD

## KATA

### Heian-Yondan

Tot en met de eerste kiai is voldoende

## KUMITE

### Kihon ippon kumite

**Tori** = aanvaller

1. Oi-tsuki jodan
2. Oi-tsuki chudan

**Uke** = verdediger

1. Age-uke / gyaku-tsuki / yoko-uraken-uchi
2. Uchi-uke / kizami-tsuki / gyaku-tsuki

### Jiyu Kumite

Vrij sparren; 3 partijen van 2 minuten

Eigen beschermers verplicht; gebitsberschermer, voet- en scheenbeschermers, handbeschermers, tok voor de jongens/heren

## THEORIE

### Het theorie-examen wordt mondeling afgenomen

1. Dojo etiquette regels: Zie de website [www.elhatri.nl](http://www.elhatri.nl) onder 'dojo etiquette'

## AANDACHTSPUNTEN

Doorzettingsvermogen, goede houding, goede balans, juiste ademhaling, kiai als ondersteuning

Alle onderdelen kunnen in delen worden gevraagd of meerdere keren worden herhaald.