

## KIHON + DACHI WAZA

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

### Tsuki-waza

1. Sanbon-tsuki (v) ZKD

### Uke-waza

1. Gedan-barai/yoko-uraken-uchi/gyaku-tsuki (v + a) ZKD  
2. Shuto-uke/kizami-maegeri/gyaku-nukite (v + a) KKD / ZKD

### Geri-waza

1. Yoko-geri-kekomi (v) ZKD  
2. Mawashi-geri / uraken-uchi / gyaku-tsuki (v) ZKD  
3. Ushiro-geri (v) ZKD

## KATA

### Heian-Yondan

(Vorm)

## KUMITE

### Kihon ippon kumite

- |                         |  |
|-------------------------|--|
| <b>Tori</b> = aanvaller | <b>Uke</b> = verdediger                      |
| 1. Oi-tsuki chudan      | 1. Shuto-uke / kizami-maegeri / gyaku-nukite |
| 2. Mae-geri chudan      | 2. Gedan-barai / uraken-uchi / gyaku-tsuki   |

### Jiyu Kumite

Vrij sparren; 3 partijen van 2 minuten  
Eigen beschermers verplicht; gebitsbeschermers, 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.

Bijvoorbeeld:

- Kokutsu-dachi en overstappen in Zenkutsu-dachi-chomen (v + a, 5x heen + 5x terug)