

KIHON + DACHI WAZA

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

Tsuki-waza

1. Sanbon-tsuki (v) ZKD

Uke-waza

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

Geri-waza

1. Mawashi-geri / gyaku-tsuki (v) ZKD

KATA

Heian-Sandan

Tot en met de 1e kiai is voldoende

KUMITE

Kihon ippon kumite

Tori = aanvaller

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

Uke = verdediger

Age uke / gyaku-shuto-uchi

Uchi-uke / kizami-tsuki / gyaku tsuki

Soto-uke / yoko-empi

(recht achteruit stappen)

(schuin uitstappen)

(recht achteruit stappen)

Jiyu Kumite

Vrij sparren; 2 partijen van 2 minuten

Eigen beschermers verplicht; gebitsbeschermer, 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 onder 'dojo etiquette'
2. Tellen 1 tot en met 10 in het Japans

AANDACHTSPUNTEN

Goede houding, correct uit stand kunnen uitvoeren, Hikite

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