

KIHON + DACHI WAZA

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

Tsuki-waza

1. Sanbon-tsuki (v) ZKD

Uke-waza

1. Kake-uke / gyaku-tsuki (v + a) ZKD
2. Shuto-uke / gyaku-nukite (v + a) KKD / ZKD

Uchi-waza

1. Otochi-uraken-uchi (v) ZKD
2. Yoko-uraken-uchi (v) ZKD
3. Gyaku-shuto-uchi (v) ZKD

KATA

Heian-Sandan

(Vorm)

KUMITE

Kihon ippon kumite

Tori = aanvaller **Uke** = verdediger
1. Mae-geri chudan Kake-uke / gyaku-tsuki (schuin uitstappen)
2. Oi-tsuki chudan Shuto-uke / gyaku-nukite (schuin uitstappen)

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.

Bijvoorbeeld:

Zenkutsu-dachi in 1 stap Hanmi en Chomen (v + a, 5x heen + 5x terug)
Kokutsu-dachi en overstappen in Zenkutsu-dachi-chomen (v + a, 5x heen + 5x terug)