

KIHON + DACHI WAZA

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

Tsuki-waza (stoottechnieken)

1. Oi-tsuki jodan Voorwaarts bewegen in Zenkutsu-dachi-chomen (heupen naar voren gericht)
2. Oi-tsuki chudan Voorwaarts bewegen in Zenkutsu-dachi-chomen (heupen naar voren gericht)
3. Oi-tsuki gedan Voorwaarts bewegen in Zenkutsu-dachi-chomen (heupen naar voren gericht)

Uke-waza (afweertechneken)

1. Age-uke Voorwaarts bewegen in Zenkutsu-dachi-hanmi (heupen schuin naar voren gericht)
2. Uchi-uke Voorwaarts bewegen in Zenkutsu-dachi-hanmi (heupen schuin naar voren gericht)
3. Gedan-barai Voorwaarts bewegen in Zenkutsu-dachi-hanmi (heupen schuin naar voren gericht)

Geri-waza (traptechnieken)

1. Mae-geri chudan Voorwaarts bewegen in Zenkutsu-dachi-chomen (heupen naar voren gericht)

KATA

Taikyoku-shodan

alleen de standen met verplaatsingen in verschillende richtingen op tel van de examinator
t/m 13 jaar: Taikyoku-Shodan tot en met de eerste kiai is voldoende

THEORIE

Het theorie-examen wordt mondeling afgenomen

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

AANDACHTSPUNTEN

- Zenkutsu-dachi (zkd):** knie voor de hiel geprojecteerd, achterste voet voorwaarts, buitenkant van de voet op de grond
- Mae-geri:** Hiki Ashi (snel terug trekken van het onderbeen)
Koshi (met bal van de voet) trappen

EXAMENRESULTAAT

Slagen voor het examen voor 9e kyu betekent:

het gehele praktijk examen achter elkaar volhouden
voor alle onderdelen een voldoende halen