

KIHON + DACHI WAZA

5x heen en terug (elke 5^e 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
4. Gedan-barai/yoko-uraken-uchi/gyaku-tsuki (v + a) ZKD
5. 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

Heian-Sandan

Bunkai: Heian-Sandan

KUMITE

Kihon ippon kumite

Tori = aanvaller

1. Oi-tsuki jodan
2. Oi-tsuki chudan
3. Oi-tsuki chudan
4. Oi-tsuki chudan
5. Mae-geri chudan
6. Yoko-geri-kekomi

Uke = verdediger

1. Age-uke / gyaku-tsuki / yoko-uraken-uchi
2. Uchi-uke / kizami-tsuki / gyaku-tsuki
3. Soto-uke / yoko-empi-uchi / otoshi-uraken-uchi / gyaku-tsuki
5. Shuto-uke / kizami-maegeri / gyaku-nukite
4. Gedan-barai / uraken-uchi / gyaku-tsuki
6. Soto-uke / gyaku-tsuki (wegdraaien uit de lijn naar buiten)

Jiyu Kumite

Vrij sparren; 3 partijen van 2 minuten

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

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