

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-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
4. Kake-uke / gyaku-tsuki (v + a) ZKD
5. 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
4. Yoko-tetsui-uchi (rw) KBD

Geri-waza

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

KATA

Heian-Sandan

Heian-Nidan

Bunkai: Heian-Nidan

KUMITE

Kihon ippon kumite

- | Tori = aanvaller | Uke = verdediger | |
|--------------------|---------------------------------------|---------------------------|
| 1. Oi-tsuki jodan | Age uke / gyaku-shuto-uchi | (recht achteruit stappen) |
| 2. Oi-tsuki chudan | Uchi-uke / kizami-tsuki / gyaku tsuki | (schuin uitstappen) |
| 3. Oi-tsuki chudan | Soto-uke / yoko-empi | (recht achteruit stappen) |
| 4. Mae-geri chudan | Gedan-barai / gyaku-tsuki | (schuin uitstappen) |
| 5. Mae-geri chudan | Kake-uke / gyaku-tsuki | (schuin uitstappen) |
| 6. Oi-tsuki chudan | Shuto-uke / gyaku-nukite | (schuin uitstappen) |

Jiyu Kumite

Vrij sparren; 2 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

Goede houding, correct uit stand kunnen uitvoeren, Hikite.