

KIHON + DACHI WAZA

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

Tsuki-waza

1. Sanbon-tsuki (v) in Zenkutsu-dachi

Uke-waza

1. Age-uke / gyaku-tsuki (v + a) in Zenkutsu-dachi
2. Uchi-uke / gyaku-tsuki (v + a) in Zenkutsu-dachi
3. Soto-uke / gyaku-tsuki (v + a) in Zenkutsu-dachi
4. Gedan-barai / gyaku-tsuki (v + a) in Zenkutsu-dachi
5. Shuto-uke / gyaku nukite (v + a) in Kokutsu-dachi en Zenkutsu-dachi

Geri-waza

1. Mae-geri / gyaku-tsuki (v) in Zenkutsu-dachi
2. Yoko-geri-keage (v) in Kiba-dachi
3. Yoko-geri-kekomi (v) in Kiba-dachi
4. Mawashi-geri-jodan (v) in Zenkutsu-dachi
5. Mawashi-geri-chudan (v) in Zenkutsu-dachi

KATA

Heian-Nidan

Heian-Shodan

Bunkai Heian-Shodan

KUMITE

Kihon Sanbon kumite (3-stapsgevecht)

Uitvoering in zenkutsu-dachi met (na de 3^e verdediging) gyaku-tsuki als kime-waza

Tori = aanvaller:

1. Oi-tsuki jodan
2. Oi-tsuki chudan
3. Oitsuki chudan
4. Mae-geri

Uke = verdediger

- 1a. Age-uke / gyaku-tsuki
- 2a. Uchi-uke / gyaku-tsuki
- 3a. Soto-uke / gyaku-tsuki
- 4a. Gedan-barai / gyaku-tsuki

THEORIE

Het theorie-examen wordt mondeling afgenomen

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

AANDACHTSPUNTEN

Hikite: reactiearm moet de techniek ondersteunen

Hikiashi: bij alle geri-waza

(Enkele) Japanse benamingen weten

Correcte standen

Goede houding