

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

Geri-waza

1. Yoko-geri-keage (v) in Kiba-dachi
2. Yoko-geri-kekomi (v) in Kiba-dachi

KATA

Heian-Nidan

Tot en met de 1^e kiai is voldoende

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

Uke = verdediger

- 1a. Age-uke / gyaku-tsuki
- 2a. Uchi-uke / gyaku-tsuki

THEORIE

Het theorie-examen wordt mondeling afgenomen

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

AANDACHTSPUNTEN

Mawatte: vanuit zenkutsu dachi linker been voor 5x mawatte hantai (andere been voor), 5x mawatte

Uke-waza: Hanmi en Chomen in Zenkutsu-dachi (voor en achterwaarts bewegen) in 2 tellen van de lesgever

Geri-waza: Kiba-dachi (voorwaarts bewegen met tsugi ashi)

Wat Japanse namen weten, correcte standen, redelijke houding, Hiki ashi bij de Geri-waza, reactiearm (Hikite) moet de techniek ondersteunen.

Onderdelen kunnen in delen worden gevraagd of meerdere keren worden herhaald.

EXAMENRESULTAAT

Slagen voor het examen voor de eerste oranje slip betekent:

- Gehele examen kunnen volhouden
- Voor alle onderdelen een voldoende halen
- Kihon op het oog gelijk uitvoeren met examengroep
- Goede uitvoering technieken zowel vooruit als achteruit