

## KIHON + DACHI WAZA

5x heen en 5x terug (elke 5<sup>e</sup> keer Kiai)

### Tsuki-waza

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

### Uke-waza

1. Soto-uke / gyaku-tsuki (v + a) in Zenkutsu-dachi
2. Gedan-barai / gyaku-tsuki (v + a) in 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

## KATA

### Heian-Nidan

(Vorm)

## KUMITE

### Kihon Sanbon kumite (3-stapsgevecht)

Uitvoering in zenkutsu-dachi met (na de 3<sup>e</sup> verdediging) gyaku-tsuki als kime-waza

Tori = aanvaller:

1. Oitsuki chudan
2. Mae-geri

Uke = verdediger

- 1a. Soto-uke / gyaku-tsuki
- 2a. Gedan-barai / gyaku-tsuki

## THEORIE

### Het theorie-examen wordt mondeling afgenomen

1. Dojo etiquette regels: Zie de website [www.elhatri.nl](http://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, goede 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 tweede 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