

DACHI WAZA

5x heen en terug (voor- en achteruit)

Standen en verplaatsingen

1. Fudo-dachi
2. Yori-ashi
3. Tsugi-ashi

KIHON

3x heen en terug (elke 3^e keer Kiai)

Uke-waza

- | | |
|---|-----------------|
| 1. Age uke / haito | ZKD |
| 2. Uchi-uke / kizami-tsuki / gyaku-tsuki | ZKD |
| 3. Soto-uke / yoko-empi-uchi / otochi-uraken-uchi / gyaku tsuki | ZKD / KBD / ZKD |
| 4. Gedan barai / uraken uchi / gyaku-tsuki | ZKD |
| 5. Kake-uke / kizami-mae-geri / gyaku-tsuki | KKD/ZKD |
| 6. Shuto-uke / kizami-mae-geri / gyaku-nukite | KKD/ZKD |

Geri-waza

- | | |
|---|--------------|
| 1. Yoko-geri keage / yoko-geri kekomi | (v) (ZB) KBD |
| 2. Mawashi-geri / uraken-uchi / gyaku-tsuki | (v) FDD |
| 3. Ushiro-geri / ura shuto uchi / gyaku-tsuki | (v) FDD /ZKD |

KATA

Heian-Godan

Tekki Shodan

Bunkai: Heian-Yondan

KUMITE

Jiyu ippon kumite

Tori = aanvaller

Uke = verdediger

- | | |
|--------------------|--|
| 1. Oi-tsuki jodan | 1. Vrij |
| 2. Oi-tsuki chudan | 2. Vrij |
| 3. Mae-geri | 3. Vrij |
| 4. Yoko-geri | 5. Soto-uke (wegdraaien uit de lijn naar buiten) |
| 5. Mawashi-geri | 4. Ude-uke (schuin uit de lijn naar binnen) |
| 6. Ushiro-geri | 6. Soto-uke (wegdraaien uit de lijn naar buiten) |

Jiyu Kumite Minimaal 2 partijen van 3 minuten met mede kandidaten

- 1 minuut aanvallen en combineren
- 1 minuut verdedigen, ontwijken en blokkeren
- 1 minuut een totaal gevecht voeren

Beschermers verplicht; gebitsbeschermers, voet- en scheenbeschermers, handbeschermers, tok voor de jongens/heren

THEORIE

Het theorie-examen wordt mondeling afgenomen