

Minimale trainingstijd:
Minimaal aantal lessen:
Clubactiviteiten:

3 maanden
10 lessen
0 clubactiviteiten

DACHI WAZA

1. Zenkutsu-dachi chomen *5x heen mawate en 5x terug (elke 5e keer Kiai)*
2. Shizen-tai *5x chomen, hanmi de ene kant op, chomen, hanmi de andere kant op*

KIHON *Op de plaats (elke 10^e keer Kiai)*

Tsuki-waza (stoottechnieken)

1. Oi-tsuki jodan 10x in Shizen-tai
2. Oi-tsuki chudan 10x in Shizen-tai

Uke-waza (afweertechneken)

1. Age-uke 10x in Shizen-tai
2. Uchi-uke 10x in Shizen-tai
3. Soto-uke 10x in Shizen-tai
4. Gedan-barai 10x in Shizen-tai

Geri-waza (traptechnieken) *(in 2 tellen)*

1. Mae-geri chudan in Heisoku-dachi met Kakiwake-uke gedan

*KATA *(op tel van de examiner)*

1. Taikyoku-shodan Alleen de standen (20 stappen in verschillende richtingen)

THEORIE *(wordt mondeling afgenomen)*

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

AANDACHTSPUNTEN

Tsuki

Chomen, snel terugtrekken van de andere arm (Hikite)

Uke

Hanmi, snel terugtrekken van de andere arm (Hikite)

Mae-geri

Hiki Ashi (snel terugtrekken van het onderbeen)

Koshi (met bal van de voet) trappen

Zenkutsu-dachi (ZKD)

knie voor de hiel geprojecteerd, achterste voet voorwaarts,

buitenkant van die voet op de grond

Hikite

snel terugtrekken van andere arm bij elke Tsuki en Uke waza

EXAMENRESULTAAT

Slagen voor het examen voor 9^e kyu betekent:

- Het gehele praktijkexamen achter elkaar volhouden
- Voor alle onderdelen een voldoende halen