

# 8<sup>ste</sup> Kyu

# Exameneisen Gele Band

## **Kihon Waza**

1. junzuki – mawatte jodan uke (stap stoot recht vooruit- omdraaien met een hoge blok)
2. gyakuzuki – mawatte gedan barai (gewisselde stap stoot – omdraaien met een lage blok)
3. maegeri chudan (trap recht vooruit op middelhoogte)
4. surikomi maegeri chudan (slipstap trap recht vooruit op middelhoogte)
5. sokuto fumikomi (trap met de zijkant van de voet, schuin naar voren)
6. nidan geri (gesprongen trap met je voorste voet recht vooruit)

## **Renraku-waza**

1. maegeri chudan – gyakuzuki chudan  
trap recht vooruit gevolg door een getrokken wisselstoot)
2. surikomi maegeri chudan – gyakuzuki chudan  
(slipstap trap gevolg door een getrokken wisselstoot)
3. sokuto gedan gyakuzuki chudan  
(trap met de zijkant van de voet, schuin naar voren gevolg door een getrokken wisselstoot)
4. maegeri chudan – sokuto fumikomi – gyakuzuki chudan  
(trap recht vooruit- trap met de zijkant schuin naar voren, gevolg door een getrokken wisselstoot)

## **Kumite**

1. uchi uke chudan – gyakuzuki chudan  
(aanvaller: rechts achteruit stappen met een linkse stoot 3 x een stap stoot naar voren op middelhoogte)  
  
(verdediger: links achteruit stappen met een wering van buiten naar binnen en bij de laatste terugkomen met een elleboogje in de zij).
2. soto uke chudan - gyakuzuki chudan  
(aanvaller: rechts achteruit stappen met een linkse stoot 3 x een stap stoot naar voren op middelhoogte)  
  
(verdediger: links achteruit stappen met een wering van binnen naar buiten, 3 x en bij de laatste de hand vastpakken en met de rechtervoet trappen, gevolgd door een getrokken stoot in de zij)
3. Jiyu kumite (vrij gevecht met z'n tweeën, minimaal 3 partijtjes van 2 minuten)

## **Uke Waza**

1. jodan uke hoge blok
2. uchi uke chudan - gyakuzuki chudan blok naar binnen gevolgd door een stoot
3. soto uke chudan - gyakuzuki chudan. blok naar buiten gevolgd door een stoot
4. shuto uke blok met open hand

**Kata** : Kihon no kata