

# 4<sup>e</sup> Kyu Exameneisen 2<sup>e</sup> Blauwe Band

## Kihon Waza

- |    |                            |  |
|----|----------------------------|--|
| 1. | Kette junzuki              | links gestrekt voor staan - trap en stoot                |
| 2. | Kette junzuki no tsukomi   | links gestrekt voor staan - trap en stoot reikend        |
| 3. | Kette gyakuzuki            | links gestrekt voor staan - wissel stoot - trap en stoot |
| 4. | Kette gyakuzuki no tsukomi | links gestrekt voor staan - wissel stoot - trap en stoot |
| 5. | Tobikomizuki               | uitval stoot   |
| 6. | Nagashizuki                | uitval stoot ontwijkend                                  |
| 7. | Ushiro geri chudan         | trap achterwaarts  |
| 8. | Surikomi ura mawashigeri   | slipstap achterwaartse ronde trap                        |

## Renraku-waza

1. maegeri maeashi – maegeri jodan – ashibarai – uraken – gyakuzuki chudan
2. surikomi maegeri – nagashizuki – mawashigeri chudan - gyakuzuki chudan
3. maegeri – sokuto gedan – ushirogeri – uraken jodan - gyakuzuki chudan

## Yakusoku Kumite vooraf gesproken partner vormen

- |    |                           |   |                     |
|----|---------------------------|---|---------------------|
| 1. | sanbon kumite jodan uke   | yonhonmé  | 4 <sup>e</sup> vorm |
| 2. | sanbon kumite maegeri uke | gohonmé   | 5 <sup>e</sup> vorm |
| 3. | ohyo kumite               | yonhonmé  | 4 <sup>e</sup> vorm |
| 4. | kihon kumite              | sanbonmé  | 3 <sup>e</sup> vorm |
| 5. | jiyu kumite               | vrij gevecht, minimaal 3 partijtjes van 2 minuten |                     |

**Kata : Pinan Yondan**