

5^e Kyu Examenisen 1^e 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. Nidan-geri gesprongen trap met je voorste voet recht vooruit

Renraku-waza

1. maegeri chudan nagashizuki jodan gyakuzuki chudan
trap recht voor - uitval stoot ontwijkend - getrokken wissel stoot
2. maegeri maeashi tobikomizuiki ura ashibarai uraken gyakuzuki chudan
Linksvoor – trap met links- stoot met links – achterwaartse veeg – slag met rechts gevolg door wisselstoot met links
3. tobikomizuki surikomi mawashigeri chudan jodan gyakuzuki chudan
Uitvalstoot – slipstap ronde trap op buik en hoofd hoogte gevolg door wisselstoot

Yakusoku Kumite vooraf gesproken partner vormen

1. sanbon kumite jodan uke sanbonmé 3^e vorm
2. sanbon kumite maegeri uke yonhonmé 4^e vorm
3. ohyo kumite sanbonmé 3^e vorm
4. kihon kumite nihonmé 2^e vorm
5. jiyu kumite (vrij gevecht, minimaal 3 partijtjes van 2 minuten)

Kata : Pinan Sandan