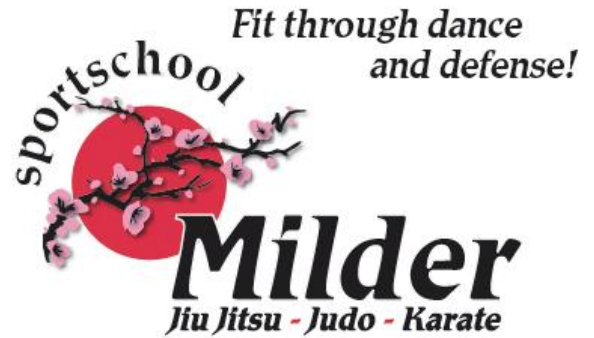


## Exameneisen - Gele Band



### **Kihon:** (ZKD-Zenkutsu dachi)

Oi-Tsuki Chudan (ZKD - 5x voorwaarts)  
Oi-Tsuki Jodan (ZKD - 5x voorwaarts)  
Gyaku-Tsuki (ZKD - 5x voorwaarts en 5x achterwaarts )

Age-Uke (ZKD - 5x voorwaarts en 5x achterwaarts )  
Uchi-Uke (ZKD - 5x voorwaarts en 5x achterwaarts )  
Soto-Uke (ZKD - 5x voorwaarts en 5x achterwaarts )  
Gedan Barai (ZKD - 5x voorwaarts en 5x achterwaarts )

Mae-Geri (ZKD - 5x voorwaarts)  
Mawashi-Geri (ZKD - 5x voorwaarts)

### **Kumite:** Kihon Ippon Kumite

#### Aanval:

Oi-Tsuki Jodan  
Oi-Tsuki Chudan  
Mae-Geri Chudan

#### Verdediging:

Age-Uke  
Uchi-Uke  
Gedan Barai

#### Tegenaanval(len):

Gyaku-Tsuki Chudan  
Gyaku-Tsuki Chudan  
Gyaku-Tsuki Chudan

### **Kata:**

Hei-an Shodan

#### Vereisten:

- Commando's begrijpen
- Gehele training kunnen volhouden
- Kihon op het oog gelijk kunnen meedoen
- Redelijke uitvoering voor-/achterwaarts