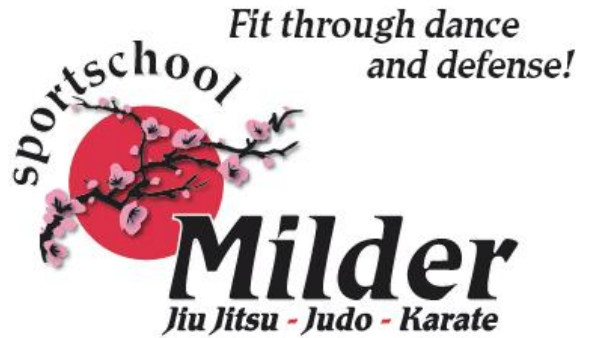


Exameneisen - Oranje Band



Kihon: (ZKD-Zenkutsu dachi) (KKD-Kokutsu dachi) (KBD-Kiba 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)
Shuto- Uke (KKD - 5x voorwaarts en 5x achterwaarts)

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

Mae-geri (ZKD - 5x voorwaarts)
Yoko-geri Keage (KBD - 5x opzij verplaatsen)
Yoko-geri Kekomi (KBD - 5x opzij verplaatsen)
Mawashi-Geri (ZKD - 5x voorwaarts)

Kumite: Kihon Ippon Kumite

Aanvallen:

Oi-Tsuki Jodan
Oi-Tsuki Chudan
Mae-geri Chudan
Mawashi-geri

Verdedigingen:

Age-Uke
Uchi-Uke
Gedan Barai
Shuto-Uke of doorsturen

Tegenaanval(len):

Gyaku Tsuki Chudan
Gyaku Tsuki Chudan
Gyaku Tsuki Chudan
Gyaku Tsuki Chudan

Kata:

Hei-an Shodan
Hei-an Nidan

Vereisten:

- Commando's begrijpen
- Gehele training kunnen volhouden
- Correcte standen
- Goede uitvoering voor-/achterwaarts