

6^e Kyu Examenisen groene Band

Kihon Waza

1. kette junzuki links gestrekt voor staan - trap en stoot
2. kette gyakuzuki links gestrekt voor staan - wissel stoot - trap en stoot
3. tobikomi tsuki uitval stoot
4. maegeri mae-ashi trap met je voorste voet
5. surikomi sokuto chudan slip stap - trap met de zijkant van je voet
6. nidan geri gesprongen trap met je voorste voet recht vooruit

Renraku-waza

1. maegeri chudan-tobikomizuki jodan-gyakuzuki chudan
trap recht voor - uitval stoot - getrokken wissel stoot
2. surikomi sokuto chudan-ashibarai-mawashigeri jodan-gyakuzuki chudan
slip stap, trap met de zijkant van je voet- veeg met je achterste voet - ronde trap naar het hoofd - wissel stoot
3. maegeri maeashi-sokuto chudan-uraken jodan-gyakuzuki chudan
trap met je voorste voet - trap met de zijkant van je voet - slag met de bovenkant van je vuist gevolgd met een getrokken wissel stoot

Yakusoku Kumite vooraf gesproken partner vormen

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

Kata : Pinan Shodan