

# 7<sup>e</sup> Kyu Examenisen Oranje Band

## Kihon Waza

1. junzuki no tsukomi (stap stoot reikend – op 1 lijn staan)
2. gyakuzuki no tsukomi (stap stoot gewisseld – breed staan & 1 voet lengte staan)
3. mawashi-geri chudan (ronde trap – boven de band)
4. surikomi mawashi-geri chudan (slip stap ronde trap boven de band)
5. sokuto chudan (trap op middel hoogte met de zijkant van de voet)

## Renraku waza

1. maegeri chudan – mawashi-geri chudan - gyakuzuki chudan  
rechte trap – ronde trap – getrokken wissel stoot
2. surikomi maegeri chudan – mawashi-geri chudan - gyakuzuki chudan  
slip stap rechte trap – ronde trap – getrokken wissel stoot
3. Maegeri chudan – sokuto chudan – gyakuzuki chudan  
rechte trap – trap met de zijkant van de voet – getrokken wissel stoot

## Yakusoku Kumite vooraf gesproken partner style-vormen

1. sanbon kumite jodan uke ipponme ( aanval op hoofdhoogte )
2. sanbon kumite maegeri uke Ipponme & Nihonme ( aanval met schoppen )
3. ohyo kumite Ipponme (aanvaller wordt winnaar )
4. Jiyu kumite (vrij gevecht met z'n tweeën, minimaal 3 partijtjes van 2 minuten)

**Kata** : Pinan Nidan