

# 1<sup>e</sup> Kyu Exameneisen 3<sup>e</sup> Bruine Band

## Kihon Waza

1. kette junzuki
2. kette gyakuzuki
3. kette junzuki notsukomi
4. kette gyakuzuki no tsukomi
5. tobikomizuki
6. nagashizuki
7. ura mawashigeri jodan
8. ushirogeri chudan

## Renrakuwaza

1. maegeri – mawashigeri – sokuto chudan – ushirogeri chudan – gyakuzuki chudan
2. hidari hanmi gamae – I  
linkerbeen stap naar achteren en gelijktijdig met rechterarm uchi uke  
met rechterbeen stap naar achteren en gelijktijdig met linkerarm soto uke  
  
met de linkerbeen stap naar achteren en gelijktijdig met rechterarm  
jodan uke- gedan berai- surikomi maegeri - gyakuzuki chudan

## Yakusoku Kumite

1. ippon kumite 1 aanvallen op chudan
2. ippon kumite 1 aanvallen op jodan
3. ippon kumite 1 aanvallen op gedan
4. ohyo kumite nanahonmé en hachihonmé 7<sup>e</sup> en 8<sup>e</sup>
5. kihon kumite 1 t/m 4
6. jiyu kumite vrij gevecht 3 partijtjes van 2 minuten

**Kata : Naihanchi & 1 Pinan Kata**