

Examen pakket

7e Kyu	
Kihon	KIHON Vanuit basis beweging 1. (ZKD) CHUDAN Oi-Tsuki (JUNZUKI) → 2. (ZKD) JODAN AGE UKE ← 3. (ZKD) CHUDAN SOTO UKE → 4. (ZKD) CHUDAN UCHI UKE ← 5. (KKD) KOUKUTSU SHUTOU UKE → 6. (ZKD) MAE GERI (KW) → 7. YOKO GERI KEAGE (HD, rechts en links om en om) 8. YOKO GERI KEKOMI (HD, rechts en links om en om)
Kata	HEIAN SHODAN
Kumite	KUMITE GOHON KUMITE (JODAN Oi-Tsuki, CHUDAN Oi-Tsuki)

Benamingen en afkortingen:

☐	ZKD	Naar voren leunende stand
☐	KKD	Naar achter leunende stand
☐	HD	Haisoku Dachi (Schouderbreed staan)
☐	Jodan	Naar de kin
☐	Chudan	Naar de buik
☐	Gedan	Naar de band
☐	Oi-Tsuki	Stoot met dezelfde hand als de voorste been
☐	Age Uke	Wering van het hoofd
☐	Soto Uke	Wering van de buik (buiten naar binnen)
☐	Uchi Uke	Wering van de buik (binnen naar buiten)
☐	KW	Kake Wake Uke handen links en rechts vuisten ter hoogte van de band

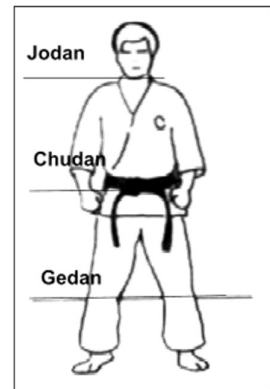
Standen (Dachi)



Zenkutsu Dachi



Kokutsu Dachi



Afweer technieken (Uke-waza)



Hand technieken (Te waza)



voet technieken (Geri Waza)

