

Examenprogramma : 4 de Kyu



Kihon-Tsuki & Uke (Jigo tai)

Jigo tai - mae e ido

Voorwaartse stap

- a. Naiwan jodan nagashi uke - chudan tate ken gyakuzuki
- b. Gaiwan jodan nagashi uke - chudan tate ken gyakuzuki
- c. Gaiwan jodan nagashi uke - jodan tate ken junzuki
- d. Chudan nagashi uke - jodan tate ken junzuki

Kihon-tsuki & uke (Musubi dachi)

a. Tobikomi nagashizuki - jodan nagashi uke

Kihon-Geri (Kekaeshi - Hanmi gamae)

- a. Maegeri chudan, - sokuto kekomi
- b. Maegeri chudan - mawashigeri chudan
- c. Mawashigeri chudan - sokuto kekomi
- d. Sokuto kebanashi - sokuto kekomi

Renzoku waza

- a. Okuri ashi jodan no nido zuki - ayumi ashi chudan nagashi gyakuzuki
- b. Okuri ashi jodan junzuki - maegeri chudan - chudan nagashi junzuki
- c. Soto okuri ashi mawashigeri chudan - kekaeshi sokuto kekomi - jodan gyakuzuki

Kata

- a. Pin-an sandan
- b. Pin-an Yodan

Ippon gumite

- a. Kyuhon me (Nr 9)
- b. Juppon me (Nr 10)

Nagashi - keru uke

Otoshi uke & harai uke

Ji yu kumite

a. 2 x 1 min

Polyvalentie

Japanse woorden : **Altijd te vermijden als karateka**

- a. Odoroki
- b. Osore
- c. Utagai
- d. Madoi

Verrast

Bang

Twijfels

Niet kunnen beslissen

Theoretische kennis

- a. Geef de 3 hoofd onderdelen van karate
- b. Welke andere Japanse vechtsporten vormen de basis voor Wado-ryu ?

Kihon, kata, kumite

Ju-jitsu, kenjitsu