

Examenprogramma : 8 ste Kyu



Standen	
a. Naihanchi dachi	c. Shizen tai
b. Junzuki dachi	d. Hanmi gamae
Valbreken	
a. Zempo kaiten	
Kihon-Tsuki & Uchi (Naihanchi dachi)	
Sonoba-zuki/uchi	Ter plaatse stoten / slagen
a. Jodan zuki	
b. Chudan naname zuki	
c. Uraken uchi	
d. Shuto uchi	
Kihon-tsuki & uke (Junzuki dachi)	
a. Junzuki	& Mawatte jodan uke
b. Jodan uke	
b. Gedan barai	
Kihon-Geri (Hanmi gamae)	
a. Maegeri	
b. Mawashigeri	
Renzoku waza	
a. Ayumi ashi jodan junzuki	
b. Ayumi ashi chudan gyakuzuki	
c. Maegeri chudan - jodan junzuki	
Kata	
a. Kihon kata	
Ippon gumite	
a. Ippon me (Nr 1)	Jodan uke
b. Nihon me (Nr 2)	Gedan barai
Japanse woorden	
a. Migi	Rechts
b. Hidari	Links
c. Yoi	Klaar zijn (Shizen tai)
d. Ichi, ni, san, chi, go, roku, shichi, hachi, kyu, ju	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10
Theoretische kennis	
1. Wat betekent Wado-ryu ?	De weg van vrede en harmonie
2. Wat betekent karate ?	Lege hand