

**Exameneisen 1<sup>e</sup> Kyu Bruine Band III :**

**Kihon Waza:**

1. Junzuki
2. Gyakuzuki
3. Kette Junzuki
4. Kette Gyakuzuki
5. Maegeri
6. Mawashigeri
7. Sokuot geri
8. Ushirogeri

**Renzokuwaza: oefening van 4 tot 8 technieken**

1 zonder partner en 1 met partner

Hierbij moet 1 principe verplicht worden toegepast;

**Inasu:** Verander de richting van de aanval met je blok

**Nagasu:** Ontwijken

**Noru:** Beweeg mee met de aanval als bamboe en veer daarna terug met een tegenaanval

**Hieronder staan principes die je moet gebruiken tijdens je oefening:**

**Taisabaki:** Lichaamsontwijking

**Kobo ichi:** Aanval en verdediging zijn één (vinden gelijktijdig plaats)

**Meotode:** Gelijktijdige beweging van beide handen, 1 hand blokt andere hand valt aan

**Ohyo Kumite:** 1+2

**Kihon Kumite:** 1+2

**Kata:**

Kushanku

Bassai

**Kaisetsu Kumite/ Bunkai:**

2 oefeningen die horen bij Pinan Yondan

**Jiyu Kumite:**

Vrije gevecht of sparren 2 ronden van 1 minuut