

Exameneisen 2^e Kyu Bruine Band II:

Kihon Waza:

1. Kette Junzuki chudan
2. Kette Gyakuzuki chudan
3. Sokuto geri chudan
4. Maegeri jodan
5. Tobikomizuki jodan
6. Ushirogeri chudan

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: Lichaamsontwijing

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 t/m 4

Kihon Kumite: 1 t/m 4

Kata:

Pinan Godan

Kushanku

Kaisetsu Kumite/ Bunkai:

2 oefeningen die horen bij Pinan Yondan

Jiyu Kumite:

Vrije gevecht of sparren 2 ronden van 1 minuut