

Exameneisen 3^e Kyu Bruine Band I:

Kihon Waza:

1. Gyakuzuki chudan , Ushiro(achterwaarts) Jodan-uke
2. Junzuki jodan, Ushiro Shuto-uke in Nekoashidachi(Katstand)
3. Nagashizuki jodan
4. Junzuki no Tsukkomi, ushiro Otoshi-uke (vallende blok)
5. Ushirogeri chudan
6. Ushiro Mawashigeri jodan

Renrakuwaza:

1. Zenshinshite jodan-chudan-renzuki, Mawashigeri jodan, Gyakuzuki chudan
2. Maegeri chudan, Nagashizuki jodan, Gyakuzuki chudan, Ashibarai , Sokuto chudan
3. Surikomi Sokuto chudan, Junzuki jodan, Ushirogeri chudan, Uraken jodan, Gyakuzuki chudan

Sanbon Kumite:

1. Jodan-uke 7+8
2. Maegeri 1 t/m 6

Ohyo Kumite: 1 t/m 4

Kihon Kumite: 1 t/m 3

Kata:

Pinan Yondan

Pinan Godan

Kaisetsu Kumite/ Bunkai:

Uitleg en voordoen van 1 oefening die hoort bij Pinan Yondan

Jiyu Kumite:

Vrije gevecht of sparren