

**Exameneisen 5<sup>e</sup> Kyu Blauwe Band I:**

**Kihon Waza:**

1. Kette Junzuki chudan, mawatte soto-uke
2. Kette Gyakuzuki chudan, mawatte uchi-uke
3. Kette Junzuki no Tsukkomi
4. Kette Gyakuzuki no Tsukkomi
5. Nagashizuki jodan
6. Ushirogeri Hiza (achterwaartse trap op kniehoogte)

**Renrakuwaza:**

1. Maegeri chudan Maeashi, Nagashizuki jodan, Gyakuzuki chudan
2. Maegeri chudan, Sokuto fumikomi, Ushirogeri Hiza, Gyakuzuki chudan
3. Ashibarai, Mawashigeri jodan, Ushirogeri hiza/gedan, Uraken jodan, Gyakuzuki chudan

**Sanbon Kumite:**

1. Jodan-uke 3+ 4
2. Maegeri 5+6

**Ohyo-Kumite: 1+2**

**Kihon Kumite: 1**

**Kata:**

Pinan Chodan

Pinan Sandan

**Kaisetsu Kumite/ Bunkai:**

Uitleg en voordoen van 1 oefening die hoort bij Pinan Chodan

**Jiyu Kumite:**

Vrije gevecht of sparren