

Exameneisen 6^e Kyu Groene band:

Kihon Waza:

1. Junzuki no tsukkomi, mawatte Jodan-uke (korte maegeri buikhoogte, voorwaartse vuiststoot buikhoogte, omdraaien hoge blok)
2. Gyakuzuki no tsukkomi, mawatte Gedanbarai (korte maegeri buikhoogte, tegengestelde vuiststoot buikhoogte, omdraaien met lage blok)
3. Tobikomizuki (uitvalstoot) stand: **shizentai**(natuurlijke houding)
4. Surikomi Sokuto chudan (zijwaartse trap op buikhoogte)
5. Nagashizuki (ontwijkende uitvalstoot) stand **shizentai** (natuurlijke houding)
6. Nidangeri of Mae tobigeri (gesprongen voorwaartse trap op hoofdhoogte)

Renraku waza (Combinatie technieken):

1. Maegeri chudan, Tobikomzuki jodan, Gyakuzuki chudan
2. Maegeri jodan, Sokuto Fumikomi, Uraken jodan, Gyakuzuki chudan
3. Surikomi Sokuto chudan, Mawashigeri chudan, Gyakuzuki chudan
4. Maegeri chudan, Nagashizuki jodan, Gyakuzuki chudan

Sanbon kumite (driestaps oefening met partner):

1. Jodan-uke nr.1
2. Jodan-uke nr.2
3. Maegeri nr. 3
4. Meageri nr. 4

Ohyo kumite: nr.1

Kata:

Pinan Nidan

Pinan Chodan

Jiyu Kumite:

Vrije gevecht of sparren