

Examen eisen 8^e Kyu Gele Band:

Kihon Waza (Basis technieken):

1. Junzuki chudan, mawatte Jodan-uke (voorwaartse stoot , omdraaien met hoge blok)
2. Gyakuzuki chudan, mawatte Gedanbarai (tegengestelde stoot, omdraaien met lage blok)
3. Maegeri chudan (rechte trap of voorwaartse duwtrap op buikhoogte)
4. Surikomi Maegeri chudan (slipstap met voorwaartse trap op buikhoogte)
5. Sokuto Fumikomi / gedan (duwende trap met zijkant voet op kniehoogte)

Renrakuwaza (Combinatie technieken):

1. Maegeri chudan, Gyakuzuki chudan (voorwaartse trap, tegengestelde vuiststoot buikhoogte)
2. Surikomi Maegeri chudan, Gyakuzuki chudan (slipstap voorwaartse trap, tegengestelde vuiststoot buikhoogte)
3. Sokuto Fumikomi, Gyakuzuki chudan (duwende trap zijkant voet op kniehoogte, tegengestelde vuiststoot op buikhoogte)
4. Maegeri chudan, Sokuto Fumikomi, Gyakuzuki chudan (voorwaartse trap op buikhoogte, duwende trap zijkant voet op kniehoogte, tegengestelde vuiststoot op buikhoogte)

Uke Waza (Blok technieken):

1. Soto-uke (blok van onder naar boven)
2. Uchi-uke (blok van buiten naar binnen)
3. Shuto-uke (blok met de zijkant van je hand)
4. Jodan-uke (hoge blok)

Kata (Vastgelegde vorm/ schijngevecht tegen 1 of meerdere tegenstanders):

Kihon No Kata

Jiyu Kumite:

Vrije gevecht/ Sparren

Uitleg Japanse woorden:

Zenkutsu dachi	- Lange stand met gebogen knie en gestrekt been
Junzuki chudan	- Voorwaartse vuiststoot op buikhoogte
Gyakuzuki chudan	- Tegengestelde vuiststoot op buikhoogte
Sonobade ippon toru	- Wissel van arm voor gyakuzuki
Soto-uke	- Blokkering met de buitenkant van je arm (duim kant van je vuist)
Uchi-uke	- Blokkering met de binnenkant van je arm(pink kant van je vuist)
Shuto-uke	- Blokkering met de meskant van je hand
Jodan-uke	- Hoge Blokkering (stoot schuin omhoog)
Gedan	- Kniehoogte
Chudan	- Buikhoogte
Jodan	- Hoofdhoogte