



Opmerkingen:

- Elke techniek moet goed afgewerkt worden op de grond.
- Telkens ontwapenen!
- Telkens goede atemis!

Eerste streepje	Tweede streepje
<ul style="list-style-type: none"> • Heian-Shodan met bunkai 	<ul style="list-style-type: none"> • Heian-Nidan met bunkai
Derde streepje	Vierde streepje
<ul style="list-style-type: none"> • Kihon <ul style="list-style-type: none"> ○ Oi-Zuki jodan + Gyaku-zuki chudan ter plaatse ○ Sanbon-zuki ○ Kizame-zuki + Gyaku-zuki chudan (schuifpas) ○ Mae-geri chudan + Gyaku-zuki chudan ter plaatse ○ Yoko-geri kekomi / keage (Kiba-Dachi) + Empi-Uchi + Uraken ○ Mawashi-geri chudan / jodan + Gyaku-zuki chudan ter plaatse ○ Mawashi-geri chudan / jodan voorste been (schuifpas) ○ Ushiro-geri + Gyaku-zuki chudan ter plaatse ○ Ashi-barai + Yoko-geri kekomi 	<ul style="list-style-type: none"> • Ippon kumite met vegen en afwerking op de grond • Kihon <ul style="list-style-type: none"> ○ Age-uke + Gyaku-zuki chudan ter plaatse ○ Gedan-barai + Gyaku-zuki chudan ter plaatse ○ Soto-uke + Uraken + Gyaku-zuki chudan ter plaatse ○ Ude-Uke + Kizame-zuki + Gyaku-zuki chudan ter plaatse ○ Shuto-uke (Ko-Kutsu-Dachi) + Nukite (Zenkutsu-Dachi)

Examen bruine gordel

- Volledig programma wit + perfecte atemi.
- Volledig programma geel, aandacht voor de standen, afwerking op de grond.
- Volledig programma oranje met afwerkingen op de grond.
- Volledig programma groen.
- Volledig programma blauw.
- Volledig programma bruin.