

KARATE CLUB HULST



Examenprogramma 7^e kyu, oranje band

Kihon

Tsuki waza

- 5 staps – oi tsuki chudan heen, mawate, sanbon tsuki terug.

Uke waza

- 5 staps – age uke, gyaku chudan heen. Achterwaarts terug met soto uke gyaku tsuki chudan
- 5 staps - uchi uke met gyaku tsuki jodan heen. Terug gedan barai gyaku tsuki.
- 5 staps - shuto uke in kokutsu dachi, mawate, shuto uke in kokutsu dachi met overstappen gyaku nukite chudan in zenkutsu dachi.

Geri waza

- 5 staps - Mae geri chudan heen, mawate, mae geri jodan terug.
- 5 staps – Mawashi geri chudan heen, mawashi geri jodan terug.
- 3 staps – in kiba dachi kamae links. Yoko geri kekomi links, terug rechts.
- 3 staps – in kiba dachi kamae links. Yoko geri keage links, terug rechts.

Kata

- Heian Shodan kan gevraagd worden.
- Heian Niddan verplicht

Kumite

- **Ippon kumite**: aanvallen 2 maal uitvoeren: oi tsuki jodan, oi tsuki chudan, mae geri chudan, mawashi chudan. Verdediging vrij. Aanvaller werkt set af, eerst links voor dan rechts voor, daarna wordt aanvaller verdediger.
- Twee partijen **jyu kumite** van minstens 1 minuut.