

KARATE CLUB HULST



Examenprogramma 8^e kyu, gele band

Kihon

Tsuki waza

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

Uke waza

- 5 staps – age uke, heen. Mawate. Terug met soto uke.
- 5 staps – gedan barai heen. Mawate. Terug shuto uke in kokutsu dachi.

Geri waza

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

Kata

- Heian Shodan verplicht

Kumite

- **Ippon kumite**: aanvallen 2 maal uitvoeren: oi tsuki jodan, oi tsuki chudan, mae geri 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.