

EXAMENEISEN SENIOREN

8^e KYU



Januari 2020



Exameneisen

Onderdeel	Eisen
Kihon Rensyu Ho	<p>Kihon</p> <p>Tachi Kata Vormen van standen</p> <p>Heisoku Dachii Musubi Dachii Heiko Dachii Shiko Dachii Heikaku (180°) Shiko Dachii Shakaku (45°) Sanchin Dachii Hanzenkutsu Dachii Zenkutsu Dachii</p> <p>Onderstaande technieken worden gevraagd vanuit verschillende standen.</p> <p>Uke Waza Afweertechieken</p> <p>Jodan (Age) Uke Chudan (Yoko) Uke Gedan (Haraiotoshi) Uke Yoko Uke Shita Barai</p> <p>Tsuki Waza Stoottechnieken</p> <p>Jodan Seiken Zuki Chudan Seiken Zuki Chudan Seiken Zuki Sokuho Seiken Zuki *</p> <p>Ate Waza Elleboogtechnieken</p> <p>Mae Hiji Ate Mawashi Hiji Ate</p> <p>Uchi Waza Slagtechnieken</p> <p>Uraken Uchi 1 Uraken Uchi 2 **</p> <p>Keri Waza Traptechnieken</p> <p>Gedan Geri Mae Geri Mawashi Geri</p>

