

EXAMENEISEN FUNAKOSHI 4E KYU BLAUWE BAND

A. KIHON (BASISTECHNIEKEN)

1. (VW) OI TSUKI JODAN (vuiststoot op neushoogte)
(AW) AGE UKE (opwaartse afweer) + SHUTO UCHI (slag meskant hand)
2. (VW) OI TSUKI CHUDAN (vuiststoot op borsthoogte)
(AW) SOTO UKE (binnenwaartse afweer) + YOKO EMPI (zijwaartse elleboogstoot)
3. (VW) OI TSUKI CHUDAN (vuiststoot op borsthoogte)
(AW) SHUTO UKE (meshand afweer) + NUKITE (speerhand)
4. (VW) MAE GERI (voorwaartse trap)
(AW) GEDAN BARAI (neerwaartse afweer) + URAKEN UCHI (slag rugkant hand)
5. (VW) MAWASHI GERI (cirkelvormige trap)
(AW) UCHI UKE (buitenwaartse afweer) + KIZAMI TSUKI JODAN + GYAKU TSUKI
6. (VW) YOKO GERI KEKOMI (zijwaartse horizontale trap)
(AW) KAKE UKE (lage binnenwaartse afweer) + GYAKU TSUKI
7. (VW) USHIRO GERI (achterwaartse trap)
(AW) OTOSHI UKE (neerwaartse afweer) + GYAKU TSUKI

KIBA DACHI (zijwaartse stand)
8. (ZW) Heen en terug (kruispas) YOKO GERI KEAGE (opwaarts verende trap)
(ZW) Heen en terug (kruispas) YOKO GERI KEKOMI (horizontaal stotende trap)

B. KATA (STIJLOEFENINGEN)

HEIAN 1, 2, 3 en 4

C. KUMITE (PARTNEROEFENINGEN)

Vanuit gevechtshouding

Om de beurt vrije aanval laten zien