

# EXAMENEISEN FUNAKOSHI 6E KYU ORANJE BAND

## A. KIHON (BASISTECHNIEKEN)

1. (VW) OI TSUKI JODAN (vuiststoot op neushoogte)  
(AW) AGE UKE (opwaartse afweer) + GYAKU TSUKI
2. (VW) OI TSUKI CHUDAN (vuiststoot op borsthoogte)  
(AW) SOTO UKE (binnenwaartse afweer) + GYAKU TSUKI
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) + GYAKU TSUKI
5. (VW) MAWASHI GERI (cirkelvormige trap)  
(AW) UCHI UKE (buitenwaartse afweer) + GYAKU TSUKI

## B. KATA (STIJLOEFENINGEN)

HEIAN 1 en 2

## C. KUMITE (PARTNEROEFENINGEN)

Vanuit gevechtshouding

GYAKU TSUKI (tegengestelde stoot)

MAWASHI GERI (cirkelvormige trap)