

EXAMENEISEN FUNAKOSHI 1E KYU BRUINE BAND

A. KIHON (BASISTECHNIEKEN)

Tsuki Waza (stoottechnieken)

- 5 keer Sanbon Tsuki (jodan, chudan, chudan)
- mawate, hantai (wissel van houding naar Migi kamae)
- 5 keer Sanbon Tsuki (jodan, chudan, chudan)

Uke Waza (blokkering en tegenaanval)

- Elke combinatie wordt links en rechts uitgevoerd.
- a) Recht achteruitstappen in ZKD met Age-Uke / Gyaku – Tsuki
 - b) Schuin achteruitstappen in ZKD met Uchi-Uke / Gyaku – Tsuki
 - c) Recht achteruitstappen in ZKD met Soto-Uke / Gyaku – Tsuki
 - d) Schuin achteruitstappen in ZKD met Gedan-Barai / Gyaku – Tsuki
 - e) Schuin achteruitstappen in KKD met Shuto-Uke / Gyaku – Nukite

Geru Waza (traptechnieken)

- a) Mae (vooruit): 3(drie) keer MAE GERI, Mawate (omdraaien)
 - b) Yoko (zijwaarts):3(drie) keer YOKO GERI KEAGE HIDARI Mawate(omdraaien)
 - c) Yoko (zijwaarts): 3 (drie) keer YOKO GERI KEKOMI MIGI Mawate(omdraaien)
 - d) Mae (vooruit): 3 (drie) keer MAWASHI GERI Mawate(omdraaien)
 - e) Mae (vooruit): 3 (drie)keer USHIRO GERI Mawate (omdraaien)
- Hantai Kamae, (wisseling van houding) Migi Kamae (rechtsvoor)
- Zelfde Geru Waza als bovenstaand

1D Ranzoku Waza

- a) Achteruit stappen in ZKD met Hidari Gedan Barai:
Vooruit stappen met combinatie OI TSUKI JODAN, AGE UKE (achterwaarts),
MAWASHI GERI, URAKEN UCHI (stilstaand in het eindpunt), GYAKU TSUKI;
Terug komen in Yoi Dachi;
Achteruit stappen in ZKD met Migi Gedan Barai;
Zelfde combinatie uitvoeren;
Terug komen in Yoi Dachi;
- b) Achteruit stappen in ZKD met Hidari Gedan Barai:
MAE GERI (achterwaarts terugzetten), KISAME TSUKI, USHIRO GERI, URA SHUTO
UCHI, GYAKU TSUKI;
Terug komen in Yoi Dachi;
Achteruit stappen in ZKD met Migi Gedan Barai;
Zelfde combinatie uitvoeren;

B. KATA (STIJLOEFENINGEN)

HEIAN 1, 2, 3, 4, 5

TEKKI 1, BASSAI DAI, KANKU DAI

C. KUMITE (PARTNEROEFENINGEN)

Jiyu ippon kumite

Jiyu kumite (vrij gevecht)