

## **EXAMENEISEN FUNAKOSHI 5E KYU GROENE 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
- KIBA DACHI (zijwaartse stand)
6. (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 en 3

### **C. KUMITE (PARTNEROEFENINGEN)**

Vanuit gevechtshouding

GYAKU TSUKI (teggengestelde stoot)

MAWASHI GERI (cirkelvormige trap) verdedigen en tegenaanval GYAKU TSUKI