

## **EXAMENEISEN FUNAKOSHI 7E KYU GELE BAND**

### **A. KIHON (BASISTECHNIEKEN)**

1. (VW) OI TSUKI JODAN (vuiststoot op neushoogte)  
(AW) AGE UKE (opwaartse afweer)
2. (VW) OI TSUKI CHUDAN (vuiststoot op borsthoogte)  
(AW) SOTO UKE (binnenwaartse afweer)
3. (VW) OI TSUKI CHUDAN (vuiststoot op borsthoogte)  
(AW) UCHI UKE (buitenwaartse afweer)
4. (VW) OI TSUKI CHUDAN (vuiststoot op borsthoogte)  
(AW) SHUTO UKE (meshand afweer)
5. (VW) MAE GERI (voorwaartse trap)  
(AW) GEDAN BARAI (neerwaartse afweer)

### **B. KATA (STIJLOEFENINGEN)**

HEIAN 1

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

Vanuit gevechtshouding

GYAKU TSUKI (tegengestelde stoot)

MAE GERI (voorwaartse trap)