

EXAMENEISEN FUNAKOSHI 8E KYU WIT-GELE BAND

A. KIHON (BASISTECHNIEKEN)

Alle oefening op de plaats

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

B. KATA (STIJLOEFENINGEN)

HEIAN 1 (alleen de verplaatsingen, handen in de zij)

C. KUMITE (PARTNEROEFENINGEN)

Vanuit gevechtshouding

- GYAKU TSUKI (teggestelde stoot)
- MAE GERI (voorwaartse trap)