

Examen Oranje Gordel



Rechtstaande technieken die allemaal beginnen uit Heiko Dachi

- Yoko uke - Shita barai / Morote tsuki
(wering naar de buik en het kruis / dubbele stoot)
- Gedan Tetsui uchi / Jodan ura uchi
(slag naar het kruis / ura uchi naar het gezicht)
- Yoko tsuki
(zijwaartse stoot → draaien met je lichaam)
- Chudan Hiji ate / Jodan ura uchi / Harai uke / Chudan tsuki
(eleboog naar de buik / ura uchi naar het gezicht / wering naar het kruis / stoot naar de buik)

Geru technieken allemaal uit zowel Heiko Dachi als Zenkutsu Dachi

- Mae geri (voorwaartse trap)
- Mawashi geri (zwaaiende trap)
- Kansetsu geri (trap naar de knie)
- Kin geri (mae and mawashi) (trap met de wreef van de voet naar het kruis)

Vorderende technieken in Sanchin dachi, Zenkutsu dachi & Shiko Dachi

- Chudan Jun tsuki (stoot naar de buik met de kant waar je been van voor staat)
- Jodan uke (wering naar het gezicht)
- Chudan uke (wering naar de buik)
- Harai Uke (wering naar het kruis)
- Jodan uke / Chudan tsuki (wering voor het gezicht + stoot naar de buik)
- Chudan uke / Jodan tsuki (wering naar de buik + stoot naar het gezicht)
- Harai uke / Chudan tsuki (wering onder de gordel + stoot naar de buik)
- Chudan mae geri in Sanchin dachi
- Mawashi geri in Zenkutsu dachi
- Kansetsu geri in Shiko dachi
- Sokuto geri in Zenkutsu dachi (trap met de hiel)

Kata

- Gekisai ichi