

Examen Groene Gordel



Alles 5 stappen voorwaarts + 5 stappen achterwaarts

Uke Waza (weringstechnieken)

- Sanchin Dachi / Jodan uke
- Zenkutsu Dachi / Chudan uke
- Shiko Dachi (45°) / Harai uke
- Sanchin Dachi / Yoko Uke Shita Barai

Tsuki Waza (stootstechnieken)

- Sanchin Dachi / Jodan tsuki
- Zenkutsu Dachi / Chudan tsuki
- Shiko Dachi (45°) / Chudan tsuki
- Zenkutsu Dachi / Hiji ate
- Shiko Dachi (90° voorwaarts) / Chudan Oi tsuki

Gerl Waza (trapstechnieken)

- Sanchin Dachi / Chudan mae geri
- Zenkutsu Dachi / Mae geri
- Zenkutsu Dachi / Chudan Mawashi geri
- Shiko Dachi (45°) / Gedan Kansetsu geri

Kata

- Gekisai ichi
- Gekisai ni