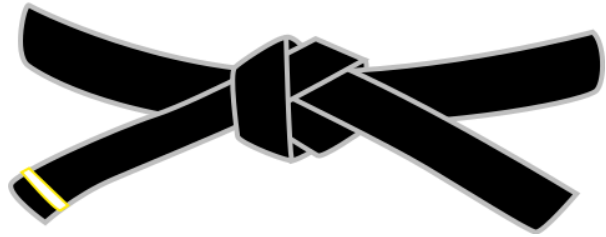




EXAMENEISEN 1^e dan

5 STOTEN/SLAGEN:

Jodan morote haito uchi
Chudan morote haito uchi
Jodan haito uchi
Chudan haito uchi
Gedan haito uchi



2 WERINGEN:

Shuto jodan uchi uke
Shuto morote gedan barai

6 TRAPPEN:

Ushiro mawashi geri jodan
Ushiro mawashi geri chudan
Ushiro mawashi geri gedan
Kake geri kagato
Kake geri chusoku
Tobi morote mae geri

5 KATA'S:

Tensho
Saifa
Taikyoku sono ichi ura
Taikyoku sono ni ura
Taikyoku sono san ura

JIYU KUMITE:

18 partijen van 2 minuten

TAMESIWARA:

Breken van hout en/of gipsblokken verschillende aantallen/ verschillende technieken

CONDITIE:

Test opdrukken op vuisten
Meerdere testen buikspieroefeningen
Meerdere testen op uithoudingsvermogen

ALGEMENE EISEN:

Men dient de exameneisen van de voorgaande graad tot in de perfectie te beheersen
Perfecte kennis van de geschiedenis van het karate