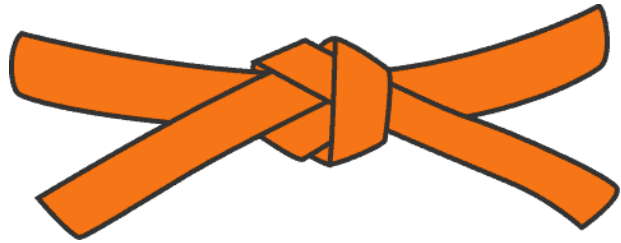




EXAMENEISEN 10^e Kyu

*Examen mogelijk na 3 maanden / 30 uur training



10^e KYU SYLLABUS (op een plek en in beweging)

STANDEN (Dachi Waza):

| | | |
|---------------------|---|---|
| Fudo dachi | - | openingstand; parallel stand |
| Uchi hachi ji dachi | - | schouderbreedte, tenen wijzen naar binnen |
| Yoi dachi | - | gereedstaand, tenen wijzen naar voren |
| Heiko dachi | - | aandachtstand, voeten licht vaneen |
| Heisoku dachi | - | aandachtstand, voeten aaneengesloten |
| Zenkutsu dachi | - | grote, oefenrechtstand |

STOTEN/SLAGEN (Tsuki Waza):

| | | |
|------------------------|---|---------------------------|
| Jodan morote tsuki | - | dubbele hoge vuiststoot |
| Chudan morote tsuki | - | dubbele midden vuiststoot |
| Gedan morote tsuki | - | dubbele lage vuiststoot |
| Seiken jodan oi tsuki | - | hoge vuiststoot |
| Seiken chudan oi tsuki | - | midden vuiststoot |
| Seiken gedan oi tsuki | - | lage vuiststoot |

WERINGEN (Uke Waza):

| | | |
|--------------------|---|---------------------|
| Seiken jodan uke | - | bovenwaartse afweer |
| Seiken gedan barai | - | lage afweer |

TRAPPEN (Geri Waza):

| | | |
|-----------|---|----------------------------------|
| Hiza geri | - | voorwaartse knietrap ("knietje") |
| Gin geri | - | kruistrap |

KATA:

| | | |
|--------------------|---|---|
| Taikyoku sono Ichi | - | 1 ^e basis Kata (stoten op midden hoogte) |
|--------------------|---|---|

UITHOUDINGSVERMOGENTEST:

3 minuten Kin Geri vanuit Fudo Dachi

JIYU KUMITE

2x 2 minuten zonder tegenstander op de stootkussens
2x 1 minuut met tegenstander

ALGEMENE EISEN:

- Het naleven van de dojo etiquette. Kennis van de Japanse termen van hierboven genoemde technieken en tellen tot 10 in het Japans.