



Examenprogramma **Bruine Gordel 2^{de} Kyu**

1. Kihon:

<u>Tsuki waza:</u>	Kette Juntsuki	(mawatte jodan uke)
	Kette Gyakutsuki	(mawatte gedan barai)
	Kette Juntsuki no-tsukomi	(mawatte jodan uke)
	Kette Gyakutsuki no-tsukomi	(mawatte gedan barai)
	Tobikomitsuki	(mawatte jodan uke)
	Nagashi Tsuki	(mawatte gedan barai)
<u>Geri waza:</u>	Surikomi maegeri	jodan
	Surikomi mawashigeri	jodan
	Surikomi soktoegeri	jodan
	Soktoegeri	chudan
	Ushirogeri	chudan
<u>Uke waza:</u>	Uraken uke	
	Shuto uke	
	Tetsui	

2. Renraku waza:

1. Surikomi mae-geri chudan – nagashitsuki jodan – gyakutsuki chudan (voorste been terug in aanvalslijn verplaatsen) - mawashi-geri jodan
2. Mae-geri chudan – sokuto chudan – ushiro-geri chudan – gyakutsuki chudan
3. Zenshinshite jodan – rensuki chudan – surikomi mae-geri chudan – mawashi-geri chudan - gyakutsuki chudan

3. Kata:

Kushanku - Nai Hanchi

4. Kumite:

Ohyo kumite: 5, 6, 7 en 8

Kihon kumite: 4, 5, 6 en 7

Jiyu kumite: Vrij vechten
2 x 2.5 min.



5. Standen:

Van de volgende standen er 4 kunnen voordoen

Ma shomen neko achi dachi

Hamni neko achi dachi

Ma hamni neko achi dachi

Soe achi dachi

Jigo tai

Lenoji dachi

Nai hanchi dachi

6. Theorie :

Zie overzicht theoretisch examen WIKF

Minimum slaagpercentage = 67.5%