



## Examenprogramma **Bruine Gordel 3<sup>de</sup> 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>	Maegeri	chudan
	Mawashi geri	chudan
	Surikomi soktogeru	chudan
	Soktogeru	chudan
	Ushirogeri	gedan
<u>Uke waza:</u>	Uraken uke	
	Shuto uke	
	Haito	

### 2. Renraku waza:

1. Surikomi mae-geri chudan – mawashi-geri chudan – ushiro-geri chudan – gyakuzuki chudan
2. Mae-geri chudan – nagashizuki jodan – gyakuzuki chudan (voorstee been terug in aanvalslijn verplaatsen) – mawashi-geri chudan
3. Surikomi mae-geri chudan – sokuto – ushiro-geri chudan – uraken jodan

### 3. Kata: Kushanku

### 4. Kumite:

Ohyo kumite: 3, 4, 5 en 6

Kihon kumite: 1, 2, 3 en 4

Jiyu kumite: Vrij vechten  
2 x 2 min.



## **5. Standen:**

Van de volgende standen er 4 kunnen voordoen

Heisuko dachi

Musubi dachi

Yoi dachi (Hachiji dachi)

Shiko dachi

Zenkutsu dachi

Kiba dachi

Ma shomen neko achi dachi

## **6. Theorie:**

Zie overzicht theoretisch examen WIKF

***Minimum slaagpercentage = 65%***