

SPORTSCHOOL AAD VAN POLANEN

BLAUWE BAND EXAMEN / 4de KYU

Tijdens het examen wordt er positief beoordeeld. Er wordt gekeken naar wat de leerling goed doet en niet naar wat hij fout doet. Degene die het examen doorloopt moet minimaal met 65% slagingspercentage het examen behalen om de blauwe band waardig te zijn en deze te mogen dragen.

A. KIHON:

MAE (VOORWAARTS):
TSUKI WAZA / STOTEN SERIE

- 5X SANBON TSUKI

SAGARU (ACHTERWAARTS):
UKE WAZA / VERDEDIGING SERIE

- AGE UKE + SHUTO UCHI
- UCHI UKE + KISAME TSUKI + GYAKU TSUKI
- SOTO UKE + URA SHUTO UCHI
- GEDAN BARAI + URAKEN UCHI + GYAKU TSUKI
- SHUTO UKE + KISAME MAE GERI + GYAKU YONHON NUKITE

MAE (VOORWAARTS):
GERI WAZA / TRAPPEN SERIE:

- MAE GERI KEKOMI YODAN
- MAE GERI KEAGE YODAN
- MAWASHI GERI YODAN
- YOKO GERI KEKOMI YODAN
- YOKO GERI KEAGE YODAN
- KISAME MAE GERI KEKOMI YODAN + KISAME TSUKI YODAN + MAE GERI
- USHIRO GERI

B. KUMITE:

- ALLE 5 DE UKE WAZA COMBINATIES OMOTE UITGEVOERD.

C. KATA:

- HEIAN SHODAN
- HEIAN NIDAN
- HEIAN SANDAN
- HEIAN YONDAN

D. JIYUU KUMITE:

- ERVARING LATEN ZIEN