

SPORTSCHOOL AAD VAN POLANEN

BRUINE BAND EXAMEN / 3de 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 alle voorgaande kyu graden beheersen en met minimaal 65% slagingspercentage het bruine band examen behalen om de bruine band waardig te zijn en deze te mogen dragen.

A. KIHON:

MAE (VOORWAARTS):

TSUKI WAZA / STOTEN SERIE

- 5X SANBON TSUKI (SEIKEN, URA, TATE)

SAGARU (ACHTERWAARTS):

UKE WAZA / VERDEDIGING SERIE

- AGE UKE + SHUTO UCHI + CHOKU TSUKI
- UCHI UKE + URAKEN UCHI + GYAKU TSUKI
- SOTO UKE + URA SHUTO UCHI + GYAKU TSUKI
- GEDAN BARAI + HAITO UCHI + CHOKU TSUKI
- SHUTO UKE + KISAME MAE GERI + URA HAITO UCHI + 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
- URA MAWASHI GERI

B. KUMITE:

- ALLE 5 DE UKE WAZA COMBINATIES OMOTE EN URA UITGEVOERD.

C KATA:

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

D. JIYU KUMITE:

- ERVARING LATEN ZIEN