

# SPORTSCHOOL AAD VAN POLANEN

## GELE BAND EXAMEN / 7de 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 gele band waardig te zijn en deze te mogen dragen.*

### A. **KIHON:**

MAE (VOORWAARTS):

TSUKI WAZA / STOTEN SERIE

- 5X JODAN OI TSUKI

SAGARU (ACHTERWAARTS):

UKE WAZA / VERDEDIGING SERIE

- AGE UKE
- UCHI UKE
- SOTO UKE
- GEDAN BARAI
- SHUTO UKE

MAE (VOORWAARTS):

GERI WAZA / TRAPPEN SERIE

- MAE GERI 5X
- MAWASHI GERI 5X

(Kihon wordt zowel links als rechts uitgevoerd)

### B. **KUMITE:**

IPPON KUMITE / 1 STAPSGEVECHT (ALLEBEI LINKS VOOR):

1. SEME (AANVALLER)

2. UKE (VERDEDIGER)

1. OI TSUKI JODAN (RECHTS)
2. AGE UKE ( RECHTS), GYAKU TSUKI (LINKS)

1. OI TSUKI CHUDAN (RECHTS)
2. UCHI UKE (RECHTS), GYAKU TSUKI (LINKS)

(Ippon kumite wordt zowel links als rechts uitgevoerd)

### C. **KATA:**

- HEIAN SHODAN
- TAIKYOKU SHODAN