

# SPORTSCHOOL AAD VAN POLANEN

## ORANJE BAND EXAMEN / 6de 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 oranje 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 + GYAKU TSUKI
- UCHI UKE + GYAKU TSUKI
- SOTO UKE + GYAKU TSUKI
- GEDAN BARAI + GYAKU TSUKI
- SHUTO UKE + GYAKU YONHON NUKITE

MAE (VOORWAARTS):

GERI WAZA / TRAPPEN SERIE:

- MAE GERI KEKOMI YODAN
- MAE GERI KEAGE YODAN
- MAWASHI GERI CHUDAN
- YOKO GERI KEKOMI CHUDAN

(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)

1. MAE GERI CHUDAN (RECHTS)
2. GEDAN BARAI (RECHTS)

(Ippon kumite wordt zowel links als rechts uitgevoerd)

### **C. KATA**

- HEIAN SHODAN
- HEIAN NIDAN
  
- TAIKYOKU NIDAN