

# SPORTSCHOOL AAD VAN POLANEN

## GROENE BAND EXAMEN / 5de 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 groene 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 + URAKEN UCHI
- SHUTO UKE + GYAKU YONHON NUKITE

MAE (VOORWAARTS):

GERI WAZA / TRAPPEN SERIE:

- MAE GERI KEKOMI YODAN
- MAE GERI KEAGE YODAN
- MAWASHI GERI YODAN
- YOKO GERI KEKOMI CHUDAN
- YOKO GERI KEAGE YODAN (KIBA DACHI)

(Kihon wordt zowel links als rechts uitgevoerd)

### B. KUMITE

IPPON KUMITE / 1 STAPSGEVECHT (ALLEBEI LINKS VOOR):

1. SEME (AANVALLER)

2. UKE (VERDEDIGER) – OMOTE (VOORLANGS)

3. UKE (VERDEDIGER) – URA (ACHTERLANGS)

1. OI TSUKI JODAN (RECHTS)

2. AGE UKE (LINKS), GYAKU TSUKI (RECHTS)

3. AGE UKE (RECHTS), GYAKU TSUKI (LINKS)

1. OI TSUKI CHUDAN (RECHTS)

2. UCHI UKE (RECHTS), GYAKU TSUKI (LINKS)

3. UCHI UKE (LINKS), GYAKU TSUKI (RECHTS)

1. OI TSUKI CHUDAN (RECHTS)

2. SOTO UKE (RECHTS), GYAKU TSUKI (LINKS)

3. SOTO UKE (LINKS), GYAKU TSUKI (RECHTS)

1. MAE GERI CHUDAN (RECHTS)
2. GEDAN BARAI (LINKS) , GYAKU URAKEN UCHI (RECHTS)
3. GEDAN BARAI (RECHTS), GYAKU URAKEN UCHI (LINKS)

#### C. KATA

- HEIAN SHODAN
- HEIAN NIDAN
- HEIAN SANDAN