**Exameneisen - Bruine Band 1e kyugraad**

De eisen bestaat altijd uit minimaal drie onderdelen

**Kihon:**

**Afkortingen; (ZKD = Zenkutsu dachi) ( KKD = Kokutsu dachi ) ( HCD= Hachiji dachi) ( KBD = Kiba dachi) (VW Voorwaarts) (AW Achterwaarts)**

1. Sanbon-Tsuki (Jodan Seiken / Tate chudan / Ura chudan) - ( in ZKD 5 x VW )
2. Age-Uke / (zelfde arm) Tate Tsuki Chudan /Gyaku Shuto-Uchi (vanuit HCD recht AW stappen in ZKD / links en rechts)
3. Uchi-Uke / Kisame Tsuki Jodan /Gyaku- Shuto-Uchi (vanuit HCD schuin AW stappen in ZKD / links en rechts)
4. Soto-Uke / Yoko Empi-Uchi / (zelfde arm) Uraken-Otoshi-Uchi / Gyaku Tsuki Chudan (vanuit HCD recht AW stappen in ZKD / KBD / ZKD links en rechts)
5. Gedan Barai / Uraken Uchi (zelfde arm) / Gyaku-Tsuki (vanuit HCD schuin AW stappen in ZKD / links en rechts)
6. Shuto- Uke / Kisame Mae-Geri / Gyaku Nukite (vanuit HCD schuin AW stappen in KKD / ZKD links en rechts)

**Extra:**

1. Mae-geri (in ZKD 5x VW)
2. Yoko Geri Keage (in KBD 5x opzij verplaatsen)
3. Yoko Geri Kekomi (in KBD 5x opzij verplaatsen)
4. Yoko Geri Kekomi (in ZKD 5x VW)
5. Mawashi-Geri (in ZKD 5x VW)
6. Ushiro-Geri (in ZKD 5x VW)

**Renzoku Waza: (Links en Rechts uitvoeren.)**

Achteruit stappen in ZKD: Kamae-te (achterste been, Mae-Geri) (terug zetten)

Ter Plaatse Kisame Tsuki Jodan

Achterwaarts Ushiro-Geri

Voorwaarts Ura Shuto Uchi / Gyaku Tsuki.

Achter uitstappen in ZKD; Gedan Barai

Voorwaarts Oi-Tskui Jodan

Achterwaarts Age-Uke

Voorwaarts Mawashi-Geri / Uraken Uchi / Gyaku Tsuki

**Kumite:** Kihon ippon kumite:

Aanvallen

1. Oi-Tsuki Jodan
2. Oi-Tsuki Chudan
3. Mae-geri Chudan
4. Yoko-Geri Kekomi
5. Mawashi Geri
6. Ushiro- geri

*\*verdediging en tegenaanval naar keuze van examenkandidaat*

**Jiyu kumite:** vrij Vechten tegen mede-kandidaten (2 partijen van 2 minuten)

**Kata:**

1. Taikyoku Shodan
2. Taikyoku Nidan
3. Hei-an Shodan
4. Hei-an Nidan
5. Hei-an Sandan
6. Hei-an Yondan
7. Tekki-shodan
8. Bassai Dai
9. Kanku Dai

**Observaties:**

1. Goede kracht en snelheid verdeling
2. Goed reflex en op juiste manier kijken en draaien met hoofd
3. Zichtbaar/hoorbaar Kiai (Door kiai schakel je je buikspieren in en adem je krachtig uit. Het ondersteunt techniek, geeft meer explosiviteit en helpt om spanning op de juiste manier te gebruiken. Het voorkomt ook dat je je adem inhoudt tijdens een aanval of verdediging)