**Exameneisen - Blauwe Band 4e 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/chudan/chudan) (in ZKD 5x VW in)
2. Age-Uke / Gyaku Shuto-Uchi (in ZKD 5 x VW en 5x AW)
3. Uchi-Uke / Kisame Tsuki Jodan /Gyaku- Shuto-Uchi (in ZKD 5x VW en 5 x AW)
4. Soto-Uke / Yoko Empi-Uchi / Uraken-Otoshi-Uchi (zelfde arm) (in ZKD/KBD 5x VW en 5x AW)
5. Gedan Barai / Uraken Uchi (zelfde arm) / Gyaku-Tsuki (in ZKD 5 x VW en 5x AW)
6. Shuto- Uke /Gyaku Nukite ( in KKD/ZKD 5 x VW en 5 x AW)

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)

**Kumite:** Kihon ippon kumite:

Aanval Verdediging: Tegenaanval:

1. Oi-Tsuki Jodan Age-uke Gyaku Tsuki Chudan
2. Oi-Tsuki Chudan Uchi-Uke Gyaku Tsuki Chudan
3. Mae-geri Chudan Gedan Barai Gyaku Tsuki Chudan
4. Yoko-Geri Kekomi Soto-Uke Gyaku-Tsuki Chudan
5. Mawashi Geri Jodan Tate Uke Gyaku Tsuki Chudan

**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

**Observaties:**

1. Goede balans
2. Goed techniek
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)