**Exameneisen - Groene Band 5e 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) / ( 5 x voorwaarts in ZKD)
2. Age-Uke - Gyaku-Tsuki / in ZKD / (5 x voorwaarts en 5 x achterwaarts)
3. Uchi-Uke - Kisame Tsuki Jodan - Gyaku-Tsuki in ZKD ( 5 x voorwaarts en 5 x achterwaarts)
4. Soto-Uke / Yoko Empi-Uchi (zelfde arm) in ZKD/KBD ( 5x voorwaarts en 5x achterwaarts)
5. Gedan Barai / Gyaku-Tsuki in ZKD ( 5 x voorwaarts en 5x achterwaarts)
6. Shuto- Uke / Gyaku Nukite in KKD/ZKD ( 5x voorwaarts en 5x achterwaarts)
7. Otoshi Uraken Uchi in ZKD ( 5x voorwaarts)
8. Mae-geri ( 5 x voorwaarts in ZKD)
9. Yoko Geri Keage ( 5x opzij verplaatsen in KBD)
10. Yoko Geri Kekomi ( 5x opzij verplaatsen in KBD)
11. Mawashi-Geri ( 5 x voorwaarts in ZKD)

**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

**Kata:**

1. Taikyoku Shodan
2. Taikyoku Nidan
3. Hei-an Shodan
4. Hei-an Nidan
5. Hei-an Sandan

**Observaties:**

1. Goede houdingen /correct uit stand kunnen uitvoeren
2. Reactie arm moet de techniek ondersteunen