**Exameneisen - Gele Band 7e kyugraad**

De eisen bestaat altijd uit minimaal drie onderdelen

**Kihon:**

**Afkortingen; (ZKD = Zenkutsu dachi) ( KBD = Kiba dachi) (VW Voorwaarts) (AW Achterwaarts)**

1. Oi-Tsuki Chudan (in ZKD / 5 x VW)
2. Oi-Tsuki Jodan (in ZKD / 5 x VW)
3. Gyaku Tsuki (in ZKD / 5 x VW en 5 x AW )
4. Age-Uke (in ZKD / 5 x VW en 5 x AW)
5. Uchi-Uke (in ZKD / 5 x VW en 5 x AW)
6. Soto-Uke (in ZKD / 5 x VW en 5 x AW)
7. Gedan Barai (in ZKD / 5 x VW en 5 x AW)
8. Mae-Geri (in ZKD / 5x AW )
9. Yoko Geri keage (in KBD 5 x voorwaarts)

**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

**Kata:**

1. Taikyoku Shodan
2. Taikyoku Nidan
3. Hei-an Shodan

**Observaties:**

1. Opdrachten begrijpen
2. Gehele training kunnen volhouden
3. Kihon op het oog gelijk kunnen meedoen
4. Redelijke uitvoering voor-/achterwaarts