**Exameneisen - Oranje Band 6e 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. 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 / Gyaku-Tsuki (in ZKD / 5 x VW en 5 x AW)
5. Uchi-Uke / Gyaku-Tsuki (in ZKD / 5 x VW en 5 x AW)
6. Soto-Uke / Gyaku-Tsuki (in ZKD / 5 x VW en 5 x AW)
7. Gedan Barai / Gyaku-Tsuki (in ZKD / 5 x VW en 5 x AW)
8. Shuto- Uke (in KKD / 5 x VW en 5 x AW)
9. Mae-geri (in ZKD / 5 x VW)
10. Yoko Geri Keage (in KBD / 5 x opzij verplaatsen)
11. Yoko Geri Kekomi (in KBD / 5 x opzij verplaatsen)
12. Mawashi-Geri (in ZKD / 5 x 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

**Kata:**

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

**Observaties:**

1. Opdrachten begrijpen
2. Gehele training kunnen volhouden
3. Correcte standen
4. Goede uitvoering voor-/achterwaarts