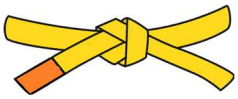

Onderklasse – 7e Kyu (Shishikyu): Gele band, oranje slip

A. Kihon		
Nr.	***Stoot technieken (Tsuki waza)****	
1	Oi tsuki chudan (stoot buik) (zkd)	5 x heen, mawatte
2	Oi tsuki jodan (stoot hoofd) (zkd)	5 x terug, mawatte
3	Gyaku tsuki chudan (tegenovergestelde stoot buik) (zkd)	5 x heen, mawatte
4	Sanbon tsuki jodan-chudan-chudan (zkd)	5 x terug, mawatte, yame
Nr.	***Afweer technieken (Uke waza)****	
5	Age uke (hoge wering) (zkd)	5 x heen
6	Soto uke (wering van buiten naar binnen) (zkd)	5 x terug
7	Uchi uke (wering van binnen naar buiten) (zkd)	5 x heen
8	Shuto uke (meshand wering) (kkd), gyaku nukite (zkd)	5 x terug, yame
Nr.	***Trap technieken (Geri waza)***	
9	Mae geri chudan (voorwaartse trap, buik) (zkd, kamae)	5 x heen, mawatte
10	Mawashi geri chudan (cirkel trap, buik) (zkd, kamae)**	5 x heen, mawatte, yame

**Belangrijk: focus op goede standen, houding en technieken*
***Belangrijk: focus op voetstand-dwars*

B. Kata		
Nr.	***Shitei Kata naam***	
1	Heian Shodan	Zonder tel: foutloos
2	Heian Nidan	Op tel: hoofdvorm kennen. Fouten zijn toegestaan

C. Kumite	
Nr.	***Kumite vorm met vereisten****
1	Kihon kumite (partneroefeningen) met handpads en/of stootkussens: Oefening = kizami tsuki jodan
2	Kihon kumite (partneroefeningen) met handpads en/of stootkussens: Oefening = mawashi geri chudan**
3	Jiyu kumite: sparren met goede technieken, zowel aanvallend als verdedigend**

**30+'ers of mensen met blessures mogen eventueel op gedanhoogte (beenhoogte) trappen*
***Belangrijk: focus op behouden van dekking, goed gebruik van kizami tsuki en in beweging zijn (en blijven)*