



2e kyu bruine band

Tsuki <i>Stoottechnieken</i>	Ryuto ken tsuki (J/C)
	Naka yubi ippon ken (J/C)
	Oya yubi ippon ken (J/C)
	Hitosashi yubi ippon ken (J/C)
	Yama tsuki
Uke <i>Afweerttechnieken</i>	Kake uke (J/C)
	Morote kake uke
Geri <i>Traptechnieken</i>	Tobi mae geri
	Tobi nidan geri
Ido <i>Kihon in beweging</i>	Kumite no kamae
	Okuri ashi*, fumi ashi*, kosa ashi*, oi ashi*, (mae/sagari, verschillende hoeken)
Kata <i>schijngevecht</i>	Geki sai dai
	Tensho
Renraku <i>combinaties</i>	4)terug gedan barai, voorwaarts ago uchi en gyaku tsuki, 1stap voorwaarts mae geri, mawashi geri, ushiro geri, gedan barai, gyaku tsuki
Stamina <i>oefeningen</i>	60x push ups
	80x sit-ups
	60x squats
Kumite <i>vechten</i>	Jiyu kumite 12x 60 sec.

* Okuri betekent lange stap

* Oi betekent korte stap

* Kosa, dan maak je een stap voorbij je voorste voet

* Fumi, is een gewone doorstap