



4e kyu groene band

Tsuki <i>Stoottechnieken</i>	Koken uchi (J/C/G)
	Mae hiji ate (J/C)
	Haishu uchi (J/C)
Uke <i>Afweerttechnieken</i>	Koken uke (J/C/G)
Geri <i>Traptechnieken</i>	Kake geri (J/C/G)
Ido <i>Kihon in beweging</i>	Ura ido
Kata <i>schijngevecht</i>	Pinan sono go
	Taikyoko sono ichi ura
	Taikyoko sono ni ura
	Taikyoko sono san ura
Renraku <i>combinaties</i>	3) mae geri, yoko geri, ushiro geri, chudan tsuki gyaku
Stamina <i>oefeningen</i>	50x push ups
	70x sit-ups
	50x squats
Kumite <i>vechten</i>	Jiyu kumite 6x 60 sec.