



Jeugd exameneisen witte band

10e kyu witte band	Oranje	Blauw	Geel
Dachi	Yoi dachi	Zenkutsu dachi	Uchi hachiji dachi
<i>Standen</i>	Fudo dachi		
Tsuki	Seiken chudan tsuki	Seiken gedan tsuki	Seiken morote tsuki
<i>Stoottechnieken</i>		Seiken jodan tsuki	J/C/G*
Uke			Seiken jodan uke
<i>Afweerttechnieken</i>			
Geri	Kin geri	Mae keage	Mae geri chudan
<i>Traptechnieken</i>			Soto mawashi keage
Ido		Combinatie van:	Zenkutsu dachi met
<i>Kihon in beweging</i>		Seiken J/C/G* tsuki	seiken chudan tsuki
Kata			
<i>schijngevecht</i>			
Stamina	5x push ups	6x push ups	7x push ups
<i>oefeningen</i>	5x sit-ups	6x sit-ups	7x sit-ups
	5x squats	6x squats	7x squats
Kumite			
<i>vechten</i>			
Basis	Kyokushin	Yin Yang	Mas. Oyama
<i>kennis</i>	Obi knopen	Japans tellen 1 - 10	5 karate regeld

* J/C/G : J= Jodan (hoge zone), C = Chudan (midden zone), G = Gedan (lage zone)

10e kyu witte band	Groen	Bruin	Zwart
Dachi <i>Standen</i>	Sanchin dachi	Kumite no kamae	Heiko dachi
Tsuki <i>Stoottechnieken</i>	Seiken ago uchi	Seiken oi en gyaku tsuki	Seiken shita tsuki
Uke <i>Afweertechneken</i>	Seiken chudan soto uke	Seiken chudan uchi uke	Seiken gedan barai
Geri <i>Traptchnieken</i>	Mae geri jodan	Hiza geri	Yoko keage
	Uchi mawashi keage	Ushiro geri	Hiza keage
			Ushiro geri chudan
Ido <i>Kihon in beweging</i>	Mawate gedan barai		Mawate sanchin dachi
Kata <i>schijngevecht</i>			
Stamina <i>oefeningen</i>	8x push ups	9x push ups	10x push ups
	8x sit-ups	9x sit-ups	10x sit-ups
	8x squats	9x squats	10x squats
Kumite vechten	juji kumite 1x 30sec	juji kumite 2x 30sec	juji kumite 2x 60sec
Basis <i>kennis</i>	Dojo etiquette	Szeeza	Kiai