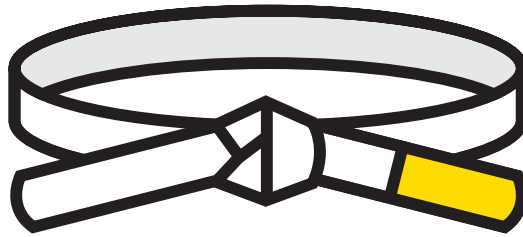


Examenlijst 12e kyu



| | | 12E KYU / GELE SLIP |
|---|-----|--|
| SEIZA Zitten op je knieën | 1. | Ontspannen rechtop zitten. Een moment van rust en aandacht. |
| KAZU ERU Tellen | 2. | Ichi = 1, Ni = 2, San = 3, Shi = 4, Go = 5 Roku = 6, Shichi = 7, Hachi = 8, Ku = 9, Juu = 10 |
| HANMI Basisstand | 3. | Ai hanmi Kruislings: allebei met hetzelfde been tegenover elkaar. |
| ASHI SABAKI / TAI SABAKI Verplaatsing voeten en lichaam | 4. | irimi tenkan Met je achterste voet naar voren stappen (irimi). Op je voorste voet rugwaarts draaien (tenkan). |
| | 5. | Kaiten Hele lichaam op de plek draaien. |
| | 6. | Shikko Op je knieën en tenen naar voren en naar achteren lopen |
| TE SABAKI Beweging van je handen | 7. | Ikkyo undo Ikkyo oefening. |
| UKEMI Rollen | 8. | Mae ukemi ushiro ukemi Half staand: Voorwaarts rollen + achterwaarts rollen |
| SUWARI WAZA Zittende oefening | 9. | Shomen uchi kiawase ikkyo omote Steek naar het hoofd techniek ikkyo voorzijde partner |
| TACHI WAZA Staande oefening | 10. | Shomen uchi kiawase ikkyo ura Steek naar het hoofd techniek ikkyo rugzijde partner |

