

## 7e kyu (gele band)

HSK = Heisoku dachi

HCD = Hachiji dachi

ZKD = Zenkutsu dachi

KBD = Kiba dachi

KKD = Kokutsu dachi

## Algemeen

Hikite

Onderscheid jodan-chudan

Op gelijke hoogte blijven in standen

## Kihon

Vanuit ZKD, minimaal 5 x per techniek:

1. Ter plaatse gyaku tsuki
2. Ter plaatse ushiro ashi mae geri

Vanuit HSK:

1. Yoko geri kekomi
2. Yoko geri keage

Vanuit HCD, steeds afwisselend links en rechts naar achteren stappen in ZKD:

1. Age uke - chudan gyaku tsuki
2. Soto uke - chudan gyaku tsuki
3. Uchi uke - chudan gyaku tsuki
4. Gedan barai - jodan gyaku tsuki

Vanuit ZKD, minimaal 5 x per techniek:

1. Oi tsuki jodan
2. Oi tsuki chudan
3. Gyaku tsuki chudan
4. Mae geri
5. Age uke
6. Soto uke
7. Uchi uke
8. Gedan barai

Vanuit KKD, minimaal 5 x per techniek:

1. Shuto uke

Vanuit KBD, minimaal 5 x per techniek:

1. Yoko geri kekomi
2. Yoko geri keage

## Kata

Heian Shodan

## Kumite

### *Kihon ippon kumite:*

1. Tori: oi tsuki jodan. Uke: age uke
2. Tori: oi tsuki chudan. Uke: soto uke
3. Tori: oi tsuki chudan. Uke: gedan barai

### *Gohon kumite:*

1. Tori: oi tsuki jodan. Uke: age uke
2. Tori: oi tsuki chudan. Uke: uchi uke
3. Tori: oi tsuki chudan. Uke: soto uke
4. Tori: mae geri. Uke: gedan barai

### *Jiyu kumite:*

1. Tsuki waza
2. Geri waza

## Stootkussen:

1. 10 x ter plaatse gyaku tsuki
2. 10 x verplaatsen mae geri
3. 10 x verplaatsen met yoko geri kekomi