

8e kyu (witte band)

HSK = Heisoku dachi

HCD = Hachiji dachi

ZKD = Zenkutsu dachi

KBD = Kiba dachi

KKD = Kokutsu dachi

Algemeen

Kennis van de basistechnieken

Redelijke uitvoering van de basistechnieken

Inzet tonen

Kihon Vanuit HCD:

1. Seiken choku tsuki

Vanuit HSK:

1. Mae geri
2. Yoko geri

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

1. Age uke
2. Soto uke
3. Uchi uke
4. Gedan barai

Vanuit ZKD, minimaal 5 x per techniek:

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

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

Kumite

Gohon kumite, vanuit ZKD:

1. Tori: oi tsuki jodan. Uke: ZKD 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. Schouders-knieën tikken: een partner tikt, de ander ontwijkt.
2. Aanvallen met tsuki waza: een partner valt aan, de ander verdedigt.

Stootkussen, vanuit ZKD:

1. 10 x ter plaatse gyaku tsuki
2. 10 x verplaatsen mae geri

Aanvullende eisen: De kandidaat kan tot 10 tellen in het Japans:

1= ichi 2 = ni 3 = san 4 = shi 5 = go 6 = roku 7 = shichi 8 = hachi 9 = ku 10 = ju