



Exameneisen 2° Kyu Wado Ryu Karate

1. KIHON:

Alle voorgaande eisen.

2. RENRAKUWAZA:

- Hidari hanmi gamae, yori ashi sagatte shuto uke hidari hanmi nekoashi dachi, migi mawashigeri, gyakuzuki, migi hanmi gamae.
- Surikomi maegeri, nagashizuki jodan, gyakuzuki, mawashigeri jodan.
- Maegeri, sokutogeri, ushirogeri, gyakuzuki.

3. KUMITE:

- *Ippon kumite* (1 staps)

	Aanval:	Verdediging:
2	2 oefeningen chudanzuki	vrij

- *Sanbon kumite* (3 staps)

	Aanval:	Verdediging:
2	1 oefening chudanzuki	Uitgevoerd met 3 verschillende blokkeringen

- *Ohyo kumite*

	Aanval:	Verdediging:
2	RV. Surikomi gyakuzuki jodan links, links bijslippen, rechts ashibarai gevolgd door links gyakuzuki .	LV. Achteruit slippen uchi / shuto uke links op de gyakuzuki van de aanvaller

- *Kihon / Yakusoku kumite*

	Aanval:	Verdediging:
2	RV. Tobikomizuki jodan, bijslippen met links, sokutogeri rechts naar de heup van de tegenpartij.	RV. Achteruitslippen met heisho uke jodan op tobikomizuki van de aanvaller. Met linkervoet links wegstappen en sokutogeri van de aanvaller met gedanbarai rechts begeleiden, terugvallen met haito rechterhand en teisho linkerhand op rug c.q. nieren van de aanvaller.

4. KATA:

- Pinan Nidan
- Pinan Shodan
- Pinan Sandan
- Pinan Yondan
- Pinan Godan
- **Naihanchi**

5. KEUZE ONDERDEEL:

- Shiai
- Embu