



Exameneisen 3° Kyu Wado Ryu Karate

1. KIHON:

Alle voorgaande eisen (geel t/m blauwe band)

2. RENRAKUWAZA:

- Hidari hanmi gamae, migi zenshinshite jodan chudan renzuki, hidarisurikomi ashi, migi maegeri, migi tobikomizuki, migi hanmi gamae.
- Surikomi maegeri, mawashigeri chudan, ushirogeri, uraken jodan.
- Surikomi maegeri, nagashizuki jodan, gyakuzuki chudan, mawashigeri chudan.
- Surikomi maegeri, sokuto fumikomi, ushirogeri, uraken jodan, gyakuzuki chudan.

3. KUMITE:

- *Ippon kumite* (1 staps)

	Aanval:	Verdediging:
	2 oefeningen jodanzuki	vrij

- *Sanbon kumite jodan* (3 staps)

	Aanval:	Verdediging:
	1 oefening Jodanzuki (3 staps)	Uitgevoerd met 3 verschillende blokkeringen

- *Ohyo kumite*

1	Aanval: LV. rechts junzuki jodan en gyakuzuki links, ashibarai links, gyaku-/urazuki rechts.	Verdediging: LV. stap naar achteren uchi /shuto uke rechts, op de junzuki van de aanvaller
---	--	--

- *Kihon / Yakusoku kumite*

1	Aanval: RV. Tobikomizuki jodan, surikomi gyakuzuki chudan links	Verdediging: RV. Achteruitslippen met heisho uke jodan op tobikomizuki van de aanvaller. Met linkervoet links wegstappen en gyakuzuki van de aanvaller met rechts begeleiden en tegelijkertijd opstoot met links op de plexus van de aanvaller.
---	---	---

4. KATA:

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

5. KEUZE ONDERDEEL:

- Shiai
- Embu