



## Exameneisen 4e Kyu Wado Ryu Karate

### 1. Kihon:

<u>Uchi waza</u>	<u>Uke waza</u>	<u>Geri waza</u>	<u>Dachi waza</u>
(kette) Junzuki (notsukomi)	Jodan uke Gedan barai	Mae geri Mawashi geri	Zenkutsudachi Kokutsudachi
(kette) Gyakuzuki (notsukomi)	Uchi uke Soto harai	Sokuto fumikomi Sokuto geri	Neko ashi dachi 3x Kiba dachi
Tobikomizuki	Soto uke	Ushiro geri	Shiko dachi
Nagashizuki	Shuto uke	Ure mawashi	
Uraken	Jiju uke (jodan/gedan)	Kakato geri	
Empi		Mikazuki geri	

### 2. Renrakuwaza:

1	Surikomi mae geri – nagashizuki jodan – mawashi geri shudan
2	Mae geri – sokuto geri – ushiro geri – gyakuzuki chudan
	Alle voorgaande eisen 7 <sup>e</sup> en 6 <sup>e</sup> en 5 <sup>e</sup> kyu

### 3. Ippon kumite :

	Aanval	Verdediging
1	Links gedan barai gamae (achteruit), junzuki Jodan	Shizentai, links achteruitstappen juji uke jodan (rechts over links) rechts pols pakken en aantrekken / begeleiden naar de heup, gyakuzuki links.
2	Links hidari gamae (gevechtshouding)(naar voren), op de plaats gyakuzuki rechts	Shizentai, links achteruitstappen in gevechtshouding, mikazuki geri links, rechts gyakuzuki.
3	LV. Junzuki jodan rechts.	Shizentai, met links aanval begeleiden, met rechts agezuki (opstoot naar het strottehoofd).
4	Aanval: LV. Junzuki chudan rechts.	Verdediging: Shizentai, rechts naar achteren stappen, aanval met beide handen begeleiden, teisho (handpalmstoot) rechts.

### 4. Kata: Pinan Yondan

### 5. Keuze onderdeel

- Shiai (wedstrijdgevecht)
- Embu (demonstratiegevecht)