



Exameneisen 5e Kyu Wado Ryu Karate

1. Kihon:

1	Kette junzuki notsukomi	
2	Kette gyakuzuki notsukomi	
3	Nagashizuki	
4	Geri waza (trap techniek)	Ushiro geri, kakato geri
5	Uke waza + gyakuzuki	shuto uke + nukite (steek)
6	Alle eisen 7 ^e en 6 ^e kyu	

2. Renrakuwaza:

1	Mawashi geri chudan – ushiro geri - gyakuzuki
2	Surikomi sokutofumikomi – ushiro geri – uraken jodan – gyakuzuki chudan
	Alle voorgaande eisen 7 ^e en 6 ^e kyu

3. Sanbon kumite : (3 staps)

	Aanval	Verdediging
1	Links gedan barai gamae (achteruit), 3 x junzuki chudan	Shizentai, rechts achteruitstappen links uchi uke (2x). 3 ^e keer otoshi uke links, gyakuzuki rechts.
2	Links gedan barai gamae (achteruit), 3 x junzuki chudan	Shizentai, links achteruitstappen rechts soto uke, (2x) 3 ^e x maki uke + pols omklemmen en meenemen in de draai, links gyakuzuki.
3	Links gedan barai gamae (achteruit), 3 x junzuki jodan	Shizentai, rechts achteruitstappen links jodan uke (2x). 3 ^e keer uchi uke links, rechts gyakuzuki, arm omklemmen mawashi geri rechts.
4	Links gedan barai gamae (achteruit), 3 x junzuki jodan	Shizentai, rechts achteruitstappen links jodan uke (2x). 3 ^e keer empi uke links, linksrechts gyakuzuki, arm omklemmen mawashi geri rechts.

4. Kata: Pinan Shodan

5. Jiyu kumite (licht contact sparring)