



Exameneisen 6e Kyu Wado Ryu Karate

1. Kihon:

1	Junzuki notsukomi	
2	Gyakuzuki notsukomi	
3	Tobikomizuki	
4	Geri waza (trap techniek)	Sokutofumikomi, sokuto geri
5	Uke waza (blokkeringen)	Uchi uke, soto uke, shuto uke
6	Alle eisen 7 ^e kyu	

2. Renrakuwaza:

1	Maegeri chudan - tobikomizuki - gyakuzuki
2	Surikomi maegeri - sokuto geri - gyakuzuki
3	Mawashi geri – sokutofumikomi- gyakuzuki

3. Sanbon kumite : (3 staps)

	Aanval	Verdediging
1	Links gedan barai gamae (achteruit), 3 x junzuki jodan	Shizentai, rechts achteruitstappen links jodan uke. 3 ^e keer na de uchi uke inglijden met empi in kidadachi
2	Links gedan barai gamae (achteruit), 3 x junzuki chudan	Shizentai, links achteruitstappen rechts soto uke, (2x) 3 ^e x iets naar rechts slippen, junzuki jodan links, gyakuzuki rechts, linkerhand slagbeweging (shuto uchi) naar de nek, rechterhand slagbeweging (shuto uchi) naar de nek, kniestoot (hiza geri) naar de borst.

4. Ippon kumite (1 staps)

	Aanval	Verdediging
1	Links gedan barai gamae (achteruit), 1 x mae geri chudan	Shizentai, links achteruitstappen, rechts gedan barai, links gyakuzuki
2	Links gedan barai gamae (achteruit), 1 x kin geri chudan (trap naar het kruis)	Shizentai, links achteruitstappen, gedan jiju uke (kruisblokkering) rechts over links, uraken rechts, gyakuzuki links

5. Kata: Pinan Shodan

6. Jiyu kumite (licht contact sparring)