



Exameneisen 7e Kyu Wado Ryu Karate

1. Kihon:

1	Junzuki	Mawatte jodan uke
2	Gyakuzuki	Mawatte gedan barai
3	Maegeri	Surikomi maegeri
4	Mawashigeri	Surikomi mawashigeri
5	Sokuto fumikomi	
6	Uke waza (blokkerings technieken)	

2. Renrakuwaza:

1	Kette junzuki
2	Kette gyakuzuki
3	Surikomi maegeri gyakuzuki
4	Maegeri mawashigeri gyakuzuki

3. Sanbon kumite : (3 staps)

	Aanval	Verdediging
1	Links gedan barai gamae (achteruit), 3 x junzuki chudan	Shizentai, rechts achteruitstappen links uchi 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, 3 ^e keer pols pakken, overgaan in nekoashidachi, rechts maegeri, links gyakuzuki jodan
3	Links gedan barai gamae (achteruit), 3 x maegeri chudan	Shizentai, rechts achteruitstappen, maegeri begeleiden 3 ^e keer geen stap maken maar zijwaarts wegglijden (haikodachi) rechts gedan barai, links gyakuzuki
4	Links gedan barai gamae (achteruit), 3 x maegeri chudan	Shizentai, rechts achteruitstappen, maegeri begeleiden 3 ^e keer links sotoharai, rechts gyakuzuki

4. Kata: Pinan Nidan

5. Jiyu kumite (non contact sparring)