

Exameneisen 1^e Dan Gensei Ryu

I KIHON

Standen	Blokkeringen	Aanvallen
Heiko-dachi	Gedan Barai	Jun zuki
Kiba-dachi	Age uke	Oi zuki
Zenkutsu-dachi	Uchi uke	Gyaku zuki
Kokutsu-dachi	Soto uke	Mae geri
Nekoashi-dachi	Shuto uke	Mawashi geri
	Torite uke	Yoko Geri

Materiaal Kihon Waza (Waza tegen materialen)

Oizuki, Jun zuki, Gyaku zuki, Mae geri, Mawashi geri

Shiho Gyogi (4richtingen training)

Shiho-uke-tsuki-geri

Shiho Nuki

Shiho-empi

Renraku Waza

Mae geri, Mawashi geri, Yoko geri, Gyaku zuki

II KATA

Gensei-Shodan, Ten-I-No Kata, Chi-I-No Kata, Jin-I-No Kata

III Kumite

Yakusoku Kumite 1 t/m 3

Aanval Oi Tzuki Jodan Zenkutze dachi

Verdediging Age Uke + gyake tzuki verplaatsing van Heiko dachi naar zenkutze dachi

Aanval Oi tzuki Chudan Zenkutze dachi

Verdediging soto uke ushiro empi verplaatsing van heiko dachi naar kibe dachi 90°
180° draaien

Aanval Mae Geri chudan Zenkutze dachi

Verdediging barai verdediging Haito aanval van zenkutze dachi Tai Sabaki zenkutze dachi en
weer zenkutze dachi

IV Jiyu Kumite

Tangan met medekandidaten