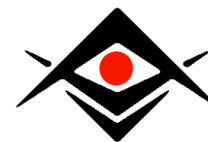


# Tenkai Lokeren (4090)



## EXAMENPROGRAMMA

## 2 KYU

	tussengraad beginner (B)
	tussengraad kandidaat (K)
	volle graad (V)

### ALGEMEEN

(B) (K) (V) *! effectiviteit : juiste keuze van techniek*

(B) (K) (V) *! kracht*

### KIHON (kamae)

#### Programma

- (B) (K) (V) > Ren Tsuki (sanchin dachi) (jo + ch)
- (B) (K) (V) > Sanbon Tsuki [//ZKD] (jo ... ch + ch)
- (B) (K) (V) < jo Age Uke [ZKD] + ch Gyaku Tsuki [//ZKD]
- (B) (K) (V) > ch Soto Uke [ZKD]... ± ch Yoko Empi [->KBD] ± jo Uraken [//KBD]
- (B) (K) (V) < Uchi Uke [KKD] ... ± kezami uchi Mawashi ch [//KKD]  
± jo Kezami Tsuki (->zkd) + ch Gyaku Tsuki [//ZKD]
- (B) (K) (V) < ge Kake Uke (fd) + ch Gyaku Tsuki [//ZKD]
- (B) (K) (V) < ch Shuto Uke [KKD] ... ± ch Kezami Mae Geri [KKD] + ch Gyaku Nukite [//ZKD]
- (B) (K) (V) [] jo Yoko Geri Keage [KBD]
- (B) (K) (V) [] ch Yoko Geri Kekomi [KBD]
- (B) (K) (V) > ch Ushiro Geri
- (B) (K) (V) > jo Mae Geri + > jo Mawashi Geri + > ch Yoko Geri Kekomi
- (B) (K) (V) > jo Mae Geri ± jo Kezami Tsuki + ch Gyaku Tsuki
- (B) (K) (V) > jo Mawashi Geri ± jo Uraken + ch Gyaku Tsuki
- (B) (K) (V) *! Test controle + hikite : ch Gyaku Tsuki*

### KIHON IPPON (1 aanval/1 afweer/1 tegenaanval)

#### Programma

(B) (K) (V) jo Oi Tsuki ~> ch Ushiro Geri

(B) (K) (V) *! Afweer : vrij*

(B) (K) (V) *! Tegenaanval : vrij*

### KATA

#### Programma

(B) (K) (V) H1, H2, H3, H4, H5 of T1 (sentei kata)

(B) (K) (V) BD - Bassai Dai