

# Tenkai Lokeren (4090)



## EXAMENPROGRAMMA

3 KYU

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

## ALGEMEEN

(B) (K) (V) *! kime*

(B) (K) (V) *! startsnelheid*

## KIHON (kamae)

### Programma

(B) (K) (V) > jo Oi Tsuki [ZKD]

(B) (K) (V) > ch Oi Tsuki [ZKD]

(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) < ch Uchi (ude) Uke (fd) ... ± 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 - Age Uke

(B) (K) (V) ch Oi Tsuki - Shuto Uke (buitenzijde)

(B) (K) (V) ch Mae Geri - Gedan barai

(B) (K) (V) ch Yoko Geri Kekomi – Gedan barai (buitenzijde)

(B) (K) (V) jo Mawashi Geri - Uchi Uke

(B) (K) (V) ch Ushiro Geri – Soto Uke

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

## KATA

### Programma

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

(B) (K) (V) T1 - Tekki Shodan