

Examen zwarte gordel (1° dan)



Uke Waza + Tsuki Waza (weringtechnieken + stoottechnieken)

- Sanchin Dachi / Jodan uke / Chudan giaku tsuki
- Zenkutsu Dachi / Chudan uke / Jodan giaku tsuki
- Shiko Dachi (45°) / **Harai uke = Gedan barai** / Chudan giaku tsuki (centrale tsuki)
- Sanchin Dachi / **Yoko Uke Shita Barai = dubbel blok zoals bij overstap Seiyunchin** / Morote Tsuki
- Sanchin Dachi / Chudan giaku tsuki / Mae geri

Tsuki Waza + Geri Waza (stoottechnieken + traptechnieken)

- Zenkutsu Dachi / Mae geri / Chudan jun tsuki
- Shiko Dachi (45°) / **Hiji ate = Empi uchi (horizontaal)** / **Ura uchi = Uraken uchi** / **Harai uke = Gedan barai** / Giaku tsuki
 - (reactie hand van elleboog naar plexus naar hikite)
- Zenkutsu Dachi / **Hiji ate = Empi uchi (verticaal)** / Chudan giaku tsuki
- Shiko Dachi (90° voorwaarts) / **Tetsui uchi = Tetsui (naar kruis)** / **Ura uchi = Uraken uchi**

Tsuki Waza + Uke Waza + Geri Waza (stoot + wering + traptechnieken)

- Sanchin Dachi / Chudan mae geri / Jodan mawashi geri (doorstappen)
- Zenkutsu Dachi / Chudan Mae geri / **Hiji ate = Empi uchi** / **Ura uchi = Uraken uchi** / **Harai uke = Gedan barai** / Giaku tsuki
- Han Zenkutsu Dachi / **Sokuto Geri = Yoko geri kekomi** / Chudan giaku tsuki
- Shiko Dachi (45°) / **Gedan Kansetsu geri** / **Age tsuki = uppercut** / Ura uchi / Harai uke / Giaku tsuki

Kata

- Sanchin
- Gekisai ichi
- Gekisai ni
- Saifa

Bunkai

Alle bunkai's uit zowel Gekisai Ichi, Gekisai Ni als Saifa. Deze worden met 100% kracht & snelheid uitgevoerd met een willekeurige partner.

Kumite

2 x 1 minuut traditioneel goju ryu kumite

Noot : Alles 5 stappen voorwaarts + 5 stappen achterwaarts