

Karateschool Bezemer

Techniekenlijst

De onderstaande technieken moet je beheersen vanaf de groene band.
Uit deze lijst zal door de examinerator een keuze worden gemaakt.

KIHON

- maegeri
- mawashigeri
- sokutogeri
- ushirogeri
- urageri
- tobigeri
- junzuki
- gyakuzuki
- tobikomizuki
- nagashizuki
- uraken uchi
- enpi uchi
- uchi uke
- soto uke
- jodan uke
- gedan barai uke
- shuto uke
- nagashi uke

KIHON RENRAKU WAZA

- junzuki - gyakuzuki
- maegeri - junzuki
- maegeri - gyakuzuki
- jodan uke - gyakuzuki
- sokutogeri - gyakuzuki
- uchi uke - gyakuzuki
- gedan barai - gyakuzuki
- soto uke - gyakuzuki
- shuto uke - gyakuzuki
- maegeri - sokutogeri
- mawashigeri - ushirogeri
- sokutogeri - ushirogeri
- maegeri - tobikomizuki
- maegeri - nagashizuki

VANAF 4E KYU EN VANAF 16 JAAR

- junzuki no tsukomi
- maegeri - junzuki no tsukomi
- gyakuzuki no tsukomi
- maegeri - gyakuzuki no tsukomi