

Alle stof voor gele graduatie perfectioneren**Grippen**

45 keer in 30 seconden

**Basisslagen**

Opwaartse slagen	1 t/m 8
Neerwaartse slagen	1 t/m 6
Zijwaartse slagen	1 t/m 5
Variatieslagen	1 t/m 5
Voorwaartse slagen	1 t/m 4
Verlengslagen	1 t/m 4

**3 Basiscombinaties (1<sup>e</sup> en 2<sup>e</sup> basiscombinaties: zie gele graduatie)**

Groetceremonie

1<sup>e</sup> neerwaartse slag met rechts

7<sup>e</sup> opwaartse slag met rechts

4<sup>e</sup> zijwaartse slag met rechts

Verwerken onder oksel met rechts

2<sup>e</sup> neerwaartse slag met rechts

Slotceremonie

**1<sup>e</sup> Schakelkata en het rechte stuk van de 2<sup>e</sup> (1<sup>e</sup> Schakelkata: zie gele graduatie)**

Vervolg: slotceremonie van de 1<sup>e</sup> schakelkata vervalt

10. Rechts instappen, 6<sup>e</sup> neerwaartse slag met rechts

11. Rotatie 360°

12. 3<sup>e</sup> neerwaartse slag met links

13. Rechts instappen, 2<sup>e</sup> zijwaartse slag met rechts

14. Rotatie 360°

15. 3<sup>e</sup> neerwaartse slag met links

16. 180° draai rechtsom en gelijk 4<sup>e</sup> zijwaartse slag met rechts

17. Verwerken onder oksel en gelijk 8<sup>e</sup> neerwaartse slag met rechts

18. Slotceremonie

**Tempo draaien**

Gedurende 30 seconden een slag 25 keer uitvoeren (slag te bepalen door examinator)

**Freestyle**

De eerste 4 bewegingen van de freestyle fragmenten

**Nunchaku-Jutsu**

De eerste 6 bewegingen van de eerste serie Nunchaku-Jutsu (Irimi-vorm)