

Alle stof voor gele en oranje graduatie perfectioneren

Grippen

60 keer in 30 seconden

Basisslagen, Basiscombinaties en Basisblokken

Idem als oranje graduatie 4^e Kyu

1^e, 2^e en 3^e Schakelkata (1^e en 2^e Schakelkata: zie gele en oranje graduatie)

3^e Schakelkata

18. Met rechts instappen, judorol voorwaarts, linksvoor uitkomen
19. Rechts bijstappen, 2^e opwaartse slag met links
20. Openen
21. 3x een achtdraaiing met de rechterhand uit parallelstand
22. Links hoog blok (6^e blok), rechtervoet achter
23. Laag blok (6^e blok) naar rechts, benen niet verzetten
24. Rechts bijstappen, 2^e neerwaartse tussenbeenslag met rechts
25. Links instappen, 5^e opwaartse slag met links
26. Rechts instappen, 7^e opwaartse slag met rechts
27. Links bijstappen, 4^e fragment
28. Slang en openen
29. Slotceremonie

Tempo draaien

Gedurende 30 seconden een slag 35 keer uitvoeren (slag te bepalen door examiner)

Wedstrijdkata

Zie bijlage

Freestyle

De eerste 14 bewegingen van de freestyle fragmenten

Nunchaku-Jutsu

De eerste 8 bewegingen van de eerste serie Nunchaku-Jutsu (Irimi-vorm)

De eerste 4 bewegingen van de eerste serie Nunchaku-Jutsu (Nagashi-vorm)

Valbreken

Voorwaartse rol

Achterwaartse rol

Zijwaartse val links en rechts

Fragmenten

De eerste 15 fragmenten (zie bijlage)