

Alle stof voor gele, oranje en groene graduatie perfectioneren

Basisslagen, Basiscombinaties en Basisblokken

Idem als groene graduatie 3^e Kyu

1^e, 2^e, 3^e en 4^e Schakelkata (1^e, 2^e en 3^e: zie gele, oranje en groene graduatie)

4^e Schakelkata

29. Nunchaku op rechterbovenarm, zijwaartse slag met rechts naar het hoofd, direct gevolgd door het 17^e fragment (parallelstand)
30. Openen achter de rug (parallelstand)
31. Met het linkerbeen kwartslag rechtsom instappen tot parallelstand, direct gevolgd door het 19^e fragment met rechts (parallelstand)
32. Openen in gevechtshouding rechtsvoor (parallelstand)
33. Rechts instappen, 1^e neerwaartse slag met rechts
34. Links instappen, 2^e neerwaartse slag met links
35. Rechts instappen, 3^e neerwaartse slag met rechts
36. Links instappen, 4^e opwaartse slag met links
37. Links terugstappen, 1^e neerwaartse slag met rechts
38. Rechts terugstappen, 2^e neerwaartse slag met links
39. Links terugstappen 3^e neerwaartse slag met rechts
40. Rechts terugstappen, 4^e neerwaartse slag met links
41. Met het rechterbeen een kwartslag rechtsom terugstappen, direct gevolgd door de 3^e zijwaartse slag met rechts (parallelstand)
42. Slotceremonie

Kata The

Specificaties: zie bijlage

Wedstrijdkata

Tempo draaien

De basisslagen op wedstrijd-technische wijze uitvoeren. Tijdslimiet is 100 seconden, gemiddelde snelheid per techniek is 1 per seconde. Toegestane mispakkingen = 10% (10 keer). Het laten vallen van de nunchaku = 3%

Percentage slagen

Groep A

1. 2^e neerwaartse slag
2. 2^e zijwaartse slag
3. 5^e opwaartse slag

Groep B

2. 2^e variatieslag
3. 5^e zijwaartse slag
4. 4^e variatieslag

Freestyle

Alle 20 freestyle fragmenten

Nunchaku-Jutsu

De eerste serie Nunchaku-Jutsu

Fragmenten

Alle 25 fragmenten