

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 8 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)