

Alle stof voor gele graduatie perfectioneren

Grippen

50 keer in 30 seconden

Basisslagen

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

5 Basiscombinaties (1^e en 2^e basiscombinaties: zie gele graduatie)

3^e basiscombinatie

Groetceremonie
1^e neerwaartse slag → R
7^e opwaartse slag → R
4^e zijwaartse slag → R
Verwerken onder oksel
2^e neerwaartse slag → R
Slotceremonie

4^e basiscombinatie

Groetceremonie
2^e zijwaartse slag → R
3^e neerwaartse slag → L
Verwerken onder oksel
2^e neerwaartse slag → R
3^e opwaartse slag → R
Slotceremonie

5^e basiscombinatie

Groetceremonie
5^e neerwaartse slag → R
3^e neerwaartse slag → L
1^e zijwaartse slag → R
6^e opwaartse slag → L
2^e opwaartse slag → R
Slotceremonie

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

Vervolg: slotceremonie van de 1^e schakelkata vervalt

10. Rechts instappen, 6^e neerwaartse slag met rechts
11. Rotatie 360°
12. 3^e neerwaartse slag met links
13. Rechts instappen, 2^e zijwaartse slag met rechts
14. Rotatie 360°
15. 3^e neerwaartse slag met links
16. 180° draai rechtsom en gelijk 4^e zijwaartse slag met rechts
17. Verwerken onder oksel en gelijk 8^e neerwaartse slag met rechts
18. Slotceremonie

Tempo draaien

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

Basisblokken

1 t/m 5

Freestyle

De eerste 6 bewegingen van de freestyle fragmenten

Nunchaku-Jutsu

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