

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<sup>e</sup> en 2<sup>e</sup> basiscombinaties: zie gele graduatie)

#### 3<sup>e</sup> basiscombinatie

Groetceremonie  
 1<sup>e</sup> neerwaartse slag → R  
 7<sup>e</sup> opwaartse slag → R  
 4<sup>e</sup> zijwaartse slag → R  
 Verwerken onder oksel  
 2<sup>e</sup> neerwaartse slag → R  
 Slotceremonie

#### 4<sup>e</sup> basiscombinatie

Groetceremonie  
 2<sup>e</sup> zijwaartse slag → R  
 3<sup>e</sup> neerwaartse slag → L  
 Verwerken onder oksel  
 2<sup>e</sup> neerwaartse slag → R  
 3<sup>e</sup> opwaartse slag → R  
 Slotceremonie

#### 5<sup>e</sup> basiscombinatie

Groetceremonie  
 5<sup>e</sup> neerwaartse slag → R  
 3<sup>e</sup> neerwaartse slag → L  
 1<sup>e</sup> zijwaartse slag → R  
 6<sup>e</sup> opwaartse slag → L  
 2<sup>e</sup> opwaartse slag → R  
 Slotceremonie

### 1<sup>e</sup> en 2<sup>e</sup> Schakelkata (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 30 keer uitvoeren (slag te bepalen door examiner)

### Basisblokken

1 t/m 10

### Freestyle

De eerste 8 bewegingen van de freestyle fragmenten

### Nunchaku-Jutsu

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