

Blauwe Band (2e Kyu)

Basistechniek:

Opwaartse slagen	1 - 8
Neerwaartse slagen	1 - 8
Zijwaartse slagen	1 - 8
Voorwaartse slagen	1 - 4
Variatie slagen	1 - 6
Verleng slagen	1 - 6

Basis combinaties:

Basiscombinatie 1 - 5

Kata:

Schakel Kata 1e - 4e deel
Wedstrijd Kata
Kata Blok

Grippen:

60 x in 30 seconden

Fragmenten:

Fragment 1 - 25

Freestyle:

1,5 minuut Freestyle op muziek met enkele nunchaku

Percentage slagen:

In 100 seconden 100 x gevraagde techniek foutloos uitvoeren
(2 x verschillende slagen)
Foutmarge = 10 %

Blok:

Blok 1 - 10