

# Groene Band (3e Kyu)

## Basistechniek:

Opwaartse slagen	1 - 8
Neerwaartse slagen	1 - 8
Zijwaartse slagen	1 - 8
Voorwaartse slagen	1 - 4
Variatie slagen	1 - 5
Verleng slagen	1 - 6

## Basis combinaties:

Basiscombinatie 1 - 5

## Kata:

Schakel Kata 1e - 3e deel  
Wedstrijd Kata

## Grippen:

40 x in 25 seconden

## Fragmenten:

Fragment 1 - 15

## Freestyle:

1 minuut Freestyle op muziek

## Percentage slagen:

In 40 seconden 40 x gevraagde techniek foutloos uitvoeren  
( 2 x verschillende slagen )  
Foutmarge = 10 %

## Blok:

Blok 1-2-3-4-5-6-7