

Oranje Band (4e Kyu)

Basistechniek:

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

Basis combinaties:

Basiscombinatie 1 - 3

Kata:

Schakel Kata 1^e + 2^e deel
1^e helft Wedstrijd Kata?

Grippen:

30 x in 20 seconden

Fragmenten:

Fragment 1 - 10

Freestyle:

5 x Freestyle technieken vloeiend uitvoeren

Percentage slagen:

30 x 2e opwaartse slag + 30 x zijwaartse slag
Juist uitgevoerde techniek en foutloos in 30 seconden
(2 x verschillende slagen)
Foutmarge = 10 %

Blok:

Blok 1-2-3-4-5