

Gele Band (5^e Kyu)

Basistechniek:

Opwaartse slagen 1 - 3
Neerwaartse slagen 1 - 3
Zijwaartse slagen 1 - 3
Voorwaartse slagen 1 - 3
Variatie slagen 1 - 3

Basis combinaties:

Basiscombinatie 1 - 2

Kata:

Schakel Kata 1^e deel

Grippen:

20 x in 20 seconden

Fragmenten:

Fragment 1 - 5

Freestyle:

5 x Freestyle technieken maken

Percentage slagen:

20 x 2^e opwaartse slag + 20 x zijwaartse slag
Juist uitgevoerde techniek en foutloos in 20 seconden
Foutmarge = 10 %

Blok:

Blok 1-2-3

