



Wit-gele band - examen eisen

Ademhalingsoefeningen

1 minuten kleermakers zit

Loopvormen

Loopvorm 1 eerste deel met afkijken

Standen

- cirkelen

Slagtechnieken

- Stoot naar voren

Valbreken

- Rol voorover, met stap 1
- Val voorover, vanaf knieën
- Val achterover, zittend

Schoptechnieken

- been gestrekt omhoog
- inwaarts/uitwaarts

Zelfverdedigingstechnieken

- 2 technieken van buiten
- 2 technieken van binnen
- aanval: stoot