



Gele band - examen eisen

Ademhalingsoefeningen

2 minuten kleermakers zit

Loopvormen

Loopvorm 1 eerste deel uit het hoofd

Standen

- cirkelen

Slagtechnieken

- Stoot naar voren

Valbreken

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

Schoptechnieken

- been gestrekt omhoog
- inwaarts/uitwaarts
- (jumping) frontkick

Zelfverdedigingstechnieken

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