



## Geel-oranje band - examen eisen

### **Ademhalingsoefeningen**

3 minuten kleermakers zit

### **Loopvormen**

Loopvorm 1 tot einde tweede deel met afkijken

### **Standen**

- cirkelen
- scheppen

### **Slagtechnieken**

- Stoot naar voren
- Slag inwaarts

### **Valbreken**

- Rol voorover, met stap 2
- Val voorover, vanaf knieën
- Val achterover, hurkzit
- Val zijwaarts, hurkzit

### **Schoptechnieken**

- been gestrekt omhoog
- inwaarts/uitwaarts
- (jumping) frontkick
- trap naar de borst

### **Zelfverdedigingstechnieken**

4 technieken van buiten

4 technieken van binnen

aanval: stoot