



Oranje band - examen eisen

Ademhalingsoefeningen

4 minuten kleermakers zit

Loopvormen

Loopvorm 1 tot einde tweede deel uit het hoofd

Standen

- cirkelen
- scheppen

Slagtechnieken

- Stoot naar voren
- Slag inwaarts
- Slag uitwaarts

Zelfverdedigingstechnieken

5 technieken van buiten

5 technieken van binnen

aanval: stoot

Valbreken

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

Schoptechnieken

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