

7^E KYU (ORANJE) INOUE-HA SHITO RYU NEDERLAND

ORANJE BAND – GROENE SLIP

De karateka heeft begrip van:

- *Groet ceremonie, dojo etiquette*
- *Jodan, chudan, gedan, mae, ushiro, yoko, migi, hidari, naname*

DACHI (STANDEN)

- | | |
|----------------------|----------------------|
| ○ Heisoku-dachi | ○ Han zenkutsu-dachi |
| ○ Musubi-dachi | ○ Zenkutsu-dachi |
| ○ Heiko-dachi | ○ Kokutsu-dachi |
| ○ Uchi-hachiji-dachi | ○ Shiko-dachi |
| ○ Soto-hachiji-dachi | ○ Neko-ashi-dachi |
| | ○ Sanshin-dachi |

KIHON (= TECHNIEKEN, UIT TE VOEREN IN DE OPGEGEVEN STAND)

In uchi -hachiji-dachi:	In sanshin-dachi:
○ Ura-tsuki ○ Mawashi-tsuki ○ Tettsui-uchi ○ Mae-geri ○ Mawashi-geri ○ Kansetsu-geri ○ Yoko-geri	○ Teisho-uke ○ Haito-uke

IDO KIHON (= TECHNIEKEN, MET VERPLAATSING IN DE OPGEGEVEN STAND)

In shiko-dachi:	In neko-ashi-dachi:
○ Jodan-tsuki ○ Chudan-tsuki ○ Gedan-tsuki ○ Uraken-uchi ○ Shuto-barai	○ Shuto-uke ○ Gyaku-tsuki ○ Kakete-uke

RENZOKU IDO KIHON (= COMBINATIETECHNIEKEN MET VERPLAATSING IN DE OPGEGEVEN STAND)

In han zenkutsu-dachi:
○ Han zenkutsu-dachi ushiro-ashi mae-geri chudan, terug naar han zenkutsu-dachi, met hetzelfde been ushiro-ashi oi-mae-geri jodan ○ Han zenkutsu-dachi ushiro-ashi mae-geri chudan, terug naar han zenkutsu-dachi, met hetzelfde been ushiro-ashi oi-mawashi-geri jodan

KATA (= VORM)

- Dosa dai san
- Dosa dai yon
- Pinan nidan
- Pinan shodan

KUMITE

UCHI-KOMI

**zowel links als rechts aanvallen/verdedigen*

Aanval	Verdediging
Yori-ashi + mae-te-tsuki	Nagashi-uke + gyaku-tsuki