

ORANJE SLIP

*De karateka heeft begrip van:*

- *Groet ceremonie, dojo etiquette*
- *Jodan, chudan, gedan, mae, ushiro*

---

DACHI (STANDEN)

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

---

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

In heiko- of uchi-hachiji-dachi:

- Jodan-tsuki
- Chudan-tsuki
- Gedan-tsuki
- Gedan-barai
- Yoko-uke
- Yoko-uchi-uke
- Age-uke
- Mae-geri

In zenkutsu-dachi:

- Jodan-tsuki
- Chudan-tsuki
- Gedan-tsuki
- Gedan-barai
- Yoko-uke
- Yoko-uchi-uke
- Age-uke
- Mae-geri
- Gyaku-tsuki
- Mae-te-tsuki

---

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

In zenkutsu- of han zenkutsu dachi:

- Oi-tsuki
- Gedan-barai
- Yoko-uke
- Yoko-uchi-uke
- Age-uke

---

KATA (= VORM)

- Kihon kata ichi
- Kihon kata ni
- Kihon kata san