

GELE SLIP

De karateka heeft begrip van:

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

DACHI (STANDEN)

- o Heisoku-dachi
- o Musubi-dachi
- o Heiko-dachi
- o Uchi-hachiji-dachi
- o Soto-hachiji-dachi
- o Zenkutsu-dachi
- o Han zenkutsu-dachi

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

In heiko- of uchi-hachiji-dachi:

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

In zenkutsu-dachi:

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

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

In zenkutsu- of han zenkutsu dachi:

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

KATA (= VORM)

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