



Technieken

Basisslagen, basiscombinaties, blokken en fragmenten van de blauwe graduatie perfectioneren.

Eigen basiscombinaties twee stuks. De deelnemer moet twee basiscombinaties contrueren waarin vijf technieken op soepele en gecontroleerde wijze doorvloeien. De basiscombinaties moeten A en B worden genoemd. De basiscombinaties moeten bestaan uit basisslagen en fragmenten doch mag de samenstelling niet reeds bestaan.

Tempodraaien: 2 slagen 60x in 60 seconden een techniek technisch correct uitvoeren.

Neerwaartse slagen 1 t/m 3, opwaartse slagen 2 en 5, zijwaartse slag 2 en variatieslag 2 en 4.

Tempodraaien: 2 slagen 100x in 100 sec. uitvoeren.

Kata

Schakelkata 1 tot en met 5;

Wedstrijdkata;

Kata The synchroon met 1 partner;

Kata blok;

eigen kata. Construeer een eigen kata met als uitgangspunt een schijngewicht. De kata moet aan de volgende eisen voldoen. De kata moet eindigen op de plaats van starten. Vijfentwintig nunchaku-handelingen of technieken (afwijking van 10% is toegestaan). Standaard groetceremonie en slotceremonie. Technisch correcte uitvoering. De kata moet een creatief karakter hebben. De kata moet uitgeschreven en getekend op papier bij de examiner(en) worden ingeleverd.

Nunchaku jutsu

1^e serie nunchaku jutsu.

Free style

De deelnemer moet een free style oefening laten zien op muziek. De oefening moet voldoen aan het kata en free style reglement van de SNN.