



## Technieken

Grippen: 60x in 30 seconden

Basisslagen, basiscombinaties en blokken van de oranje graduatie perfectioneren.

Fragmenten 1 tot en met 15.

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

De examinerator kiest uit:

neerwaartse slagen 1 t/m 3,

opwaartse slagen 2 en 5,

zijwaartse slag 2

en variatieslag 2 en 4.

## Kata

Schakelkata 1 tot en met 3;

Wedstrijdkata