



Technieken

Alle basistechnieken, blokken, combinaties en fragmenten.

Technisch perfect uitvoeren, blindelings, in beweging en in willekeurige volgorde.

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

Kata

Schakelkata 1 tot en met 5;

Kata The synchroon met 1 partner;

Kata blok;

Wedstrijd kata;

Eigen kata;

Kata Shodan.

Nunchaku jutsu

1^e serie nunchaku jutsu.

Free style

Volgens het reglement van de WNA/SNN.