

NUNCHAKU PIJNACKER

EXAMENEISEN 5^e Kyu (gele band)

Technieken

- | | | |
|----|--------------------|------------------------|
| 1) | Tempodraaien | 40x in 30 sec. grijpen |
| 2) | Basis slagen | |
| | Opwaartse slagen | 1 tot en met 7 |
| | Neerwaartse slagen | 1 tot en met 6 |
| | Zijwaartse slagen | 1 tot en met 4 |
| | Variatieslagen | 1 tot en met 3 |
| | Voorwaartse slagen | 1 tot en met 4 |
| 3) | Basiscombinaties | 1 en 2 |

1	2
Groetceremonie	Groetceremonie
1 ^e neerwaartse slag	2 ^e neerwaartse slag
1 ^e opwaartse slag	2 ^e opwaartse slag
1 ^e zijwaartse slag	2 ^e zijwaartse slag
1 ^e variatie slag	2 ^e variatie slag
1 ^e voorwaartse slag	2 ^e voorwaartse slag
slotceremonie	slotceremonie

Kata

Schakelkata 1

Beschrijving schakelkata 1:

- 1) Groetceremonie
- 2) zijwaartse grip(zonder te kijken), openen, rechts stap terug.
- 3) 2e neerwaartse slag, rechts instappen.
- 4) 2e neerwaartse slag, links instappen.
- 5) 1e zijwaartse slag, rechts instappen.
- 6) kwartslag draai linksom, nunchaku ophalen op linker boven arm.
- 7) 2e variatie slag.
- 8) 2e zijwaartse slag, rechts instappen. 9) rechts opwaarts uittrekken, links bij stappen.
- 10) slotceremonie.