

NUNCHAKU PIJNACKER

EXAMENEISEN 4^e Kyu (oranje band)

Technieken

- | | | |
|----|------------------|--|
| 1) | Tempodraaien | 50x in 30 seconden gripfen
30x in 30 seconden basisslagen A |
| 2) | Basis slagen | alle slagen |
| 3) | Basiscombinaties | 1 tot en met 5 |

3	4	5
Groetceremonie	Groetceremonie	Groetceremonie
1 ^e neerwaartse slag	2 ^e zijwaartse slag	5 ^e neerwaartse slag
7 ^e opwaartse slag	3 ^e neerwaartse slag	3 ^e neerwaartse slag
4 ^e zijwaartse slag	Verwerken onder oksel	1 ^e zijwaartse slag
Verwerken onder oksel	2 ^e neerwaartse slag	6 ^e opwaartse slag
2 ^e neerwaartse slag	3 ^e opwaartse slag	2 ^e opwaartse slag
3 ^e opwaartse slag		
slotceremonie	slotceremonie	slotceremonie

Kata

Schakelkata 1 en 2

Beschrijving schakelkata 2:

- 10) rechts instappen, maak 6e neerwaartse slag met rechts;
- 11) 360°-draai linksom, uitkomen met het linkerbeen voor; bij het draaien passeren de voeten elkaar op heup breedte;
- 12). direct 3e neerwaartse slag met links maken;
- 13) rechts instappen, maak 2e zijwaartse slag met rechts, nunchaku in de linkerhand over het hoofd halen;
- 14) 360°-draai linksom, uitkomen met het linkerbeen voor; bij het draaien passeren de voeten elkaar op heup breedte;
- 15) direct 3e neerwaartse slag met links maken;
- 16) nunchakudeel in de rechterhand over het hoofd halen, ter hoogte van de elleboog
- 17) 180°-draai rechtsom (met het rechterbeen), maak tegelijk 4e zijwaartse slag met rechts, uitkomen in parallelstand; dit alles tegelijkertijd uitvoeren;
- 18) nunchaku verwerken onder de rechteroksel;
- 19) maak 8e neerwaartse slag met rechts, meteen tashand voor de borst brengen;

Rollen en vallen

Voorwaartse en achterwaartse judorol