

# Exameneisen voor de witte band

## I. Standen

- 1) Voorwaartse stand (60-40%)
- 2) Achterwaartse stand (70-30%)
- 3) Paardrijdstand (50-50%)
- 4) Beginstand (50-50%)

## II. Handtechnieken

- 1) Stoot naar de kin
- 2) Stoot naar het borstbeen
- 3) Stoot naar de testikels

## III. Voettechnieken

- 1) Trap met de wreef
- 2) Trap met de bal van de voet
- 3) Trap met de meskant naar de knie

## IV. Weringen

- 1) Van onder naar boven
- 2) Van buiten naar binnen (meskant)
- 3) Van binnen naar buiten (duimkant)
- 4) Van boven naar onder (meshand)

## V. Combinaties

- 1) Eerste tai tsu ku

## VI Aanvullingen

- 1) Basis looppatroon
- 2) 10 x opdrukken
- 3) 1 minuut paardrijdstand (ma-bu)