

Exameneisen voor de gele band

I. Standen

- 1) Stand op één been (100-0 %)
- 2) T-stand (90-10 %)
- 3) Hoge gekruiste stand (80-20 %)
- 4) Middel gekruiste stand (80-20 %)
- 5) Lage gekruiste stand (80-20 %)

II. Handtechnieken

- 1) Korte stoot
- 2) Cirkelende stoot
- 3) Dubbele vuiststoot
- 4) Hamerslag van boven
- 5) Hamerslag naar de slaap

III. Voettechnieken

- 1) Cirkeltrap met de bal van de voet
- 2) Cirkeltrap met de wreef
- 3) Hoge zijwaartse trap

IV. Weringen

- 1) Polswering (naar boven)
- 2) Handpalmwering (op stoot naar middenlichaam)
- 3) Lage vuistwering (op trap met de bal van de voet)
- 4) Gekruiste wering (naar boven en naar beneden)

V. Combinaties

- 1) Eerste tai tsu ku
- 2) Lopen met de geleerde technieken

VI. Aanvullingen

- 1) Basis looppatroon
- 2) 20 x opdrukken knokkels
- 3) 2 minuten paardrijdstand (ma-bu)

CHIN LUNG