

Exameneisen voor de groene band

I. Handtechnieken

Meshand:

- 1) Van bovenaf naar het sleutelbeen
- 2) Naar de slaap (van buiten naar binnen)
- 3) Vanuit de heup (stoot)
- 4) Zijwaarts met instappen
- 5) Binnenkant meshand (duimkant)

Elleboog:

- 1) Voorwaarts (vanuit de heup naar voren)
- 2) Zijwaarts (met instappen)
- 3) Achterwaarts (recht naar achteren)
- 4) Neerwaarts

III. Voettechnieken

- 1) Paardentrap
- 2) Trap met de binnenkant van de voet
- 3) Knietrap voorwaarts
- 4) Knietrap cirkelend

IV. Weringen

- 1) Wering met de vlakke hand (achter elleboog met uitstap)
- 2) Dubbele handpalmwering naar boven (handen naast elkaar)
en dubbele handpalmwering naar beneden (handen op elkaar)
- 3) Polswering naar onder
- 4) Handpalmwering naar boven (van onder naar boven)

V. Combinaties

- 1) Verdedigingen - 1 t/m 10
- 2) Tai tsu ku - 1 en 2
- 3) Saifa - 1 en 2

VI. Aanvullingen

- 1) Sparren (min. 3 x)
- 2) Alle Technieken van voorafgaande banden