

## **Exameneisen voor de blauwe band**

### **I. Handtechnieken**

- 1) Drakenhoofdstoot (middelvingerkootje inklemmen)
- 2) Zweepstoot (beginnen als gewone stoot, doortrekken als zweepslag)
- 3) Tijgerklauw (handpalm met 5 vingers)
- 4) Kleine tijgerbek (duim los en vier vingers bij elkaar)

#### ***Hamerslag***

- 5) Hamerslag zijwaarts met instap
- 6) Hamerslag cirkelend (360 C doordraaiend met instap)
- 7) Hamerslag achterwaarts cirkelend
- 8) Hamerslag achterwaarts naar beneden

### **II. Voettechnieken**

- 1) Gesprongen cirkeltrap (met de wreef en bal van de voet)
- 2) Gesprongen haktrap
- 3) Gesprongen zijwaartse trap
- 4) Ingesprongen met binnenkant voet

### **III. Weringen**

- 1) Handpalmwering zijwaarts met terugstap (op trap bovenzone)
- 2) Handpalmwering zijwaarts aan de binnen- en buitenkant (op een stoot naar de bovenzone)
- 3) Handpalmwering zijwaarts middenzone (op korte stoot middenzone)
- 4) Wering met de buitenkant voet (op een stoot bovenzone)

### **IV. Combinaties**

- 1) Verdedigingen - 1 t/m 15
- 2) Tai tsu ku - 1 en 2
- 3) Saifa - 1 t/m 4

### **V. Aanvullingen**

- 1) Uitvoeren van alle geleerde technieken in een vrij (zelf bedacht) patroon
- 2) Sparren