

# Examenstof Geel 5 kyu

## **Technieken**

Opwaarts 1 t/m 2  
Neerwaarts 1 t/m 2  
Zijwaarts 1 t/m 2  
Variatie 1 t/m 2  
Voorwaarts 1 t/m 2

Bloks 1 t/m 4

Grippen 40 x in 30 seconden

## **Kata**

Basiscombinatie 1+2  
Schakelkata 1

## **Freestyle**

Freestyle  
- Opgooi (links + rechts)

## **Nunchaku Jutsu:**

Nunchaku Jutsu 3 technieken

## **Kumite**

De deelnemer voert gedurende een twee en een halve minuut score's uit op een stilstaand stootkussen, de deelnemer moet er op letten dat hij voor elke score 2 overpakkingen maakt en elke 30 seconden 5 variatie's draait.

# Examenstof Oranje 4 kyu

## **Technieken**

Opwaarts 1t/m 4  
Neerwaarts 1t/m 4  
Zijwaarts 1t/m 4  
Variatie 1t/m 4  
Voorwaarts 1t/m 4

Bloks 1 t/m 10

Grippen 60 x in 30 seconden

## **Kata**

Basiscombinatie 1+3  
Schakelkata 1+2

## **Freestyle**

Freestyle

- Opgooi ( links + rechts )
- Zowel met linker als rechter hand de nunchaku laten ronddraaien
- Rotatie ( vlinder, proppeler, polsrotatie )

## **Nunchaku Jutsu:**

Nunchaku Jutsu 5 technieken

## **Kumite**

De deelnemer voert gedurende een twee en een halve minuut score's uit op een bewegend stootkussen, de deelnemer moet er op letten dat hij voor elke score 2 overpakkingen maakt en elke 30 seconden 5 variatie's draait.

# Examenstof Groen 3 kyu

## **Technieken**

Opwaarts 1t/m 8  
Neerwaarts 1t/m 8  
Zijwaarts 1t/m 8  
Variatie 1t/m 5  
Voorwaarts 1t/m 4  
Fragmenten 1t/m 10  
Blok 1t/m 10

70 x 1ste opwaarts draaien in 60 seconden  
70 x 1ste neerwaarts draaien in 60 seconden

## **Kata**

Basiscombinatie 1+5  
Schakelkata 1+2+3  
Wedstrijdkata 1

## **Freestyle**

Freestyle

- De deelnemer voert gedurende 1 minuut een freestyle uit op de muziek die hij/zei van te voren heeft ingestudeerd.

## **Nunchaku Jutsu:**

Nunchaku Jutsu 7 technieken

## **Kumite**

De deelnemer voert gedurende een minuut de eerste opwaartse slag uit. Nadat de deelnemer 3x heeft overgepakt scoort hij op het stotkussen dat na elke score van kant wisselt. ( Links + Rechts ) De deelnemer moet bij elke score met het juiste been instappen.

Idem met de 1ste neerwaartse slag.

De deelnemer maakt een wedstrijd met een andere deelnemer, de deelnemer laat tijdens deze wedstrijd zijn dat hij scoort met 2 overpakkingen en dat hij/zei tijdens elke 30 seconden 5 variatie slagen draait. Ook moet de beschikken over de theoretische kennis die van toepassing zijn in een wedstrijd

# Examenstof Blauw 2 kyu

## Technieken

Opwaarts 1t/m 8  
Neerwaarts 1t/m 8  
Zijwaarts 1t/m 8  
Variatie 1t/m 5  
Voorwaarts 1t/m 4  
Verlengslagen 1t/m 6  
Fragmenten 1t/m 20  
Bloks 1t/m 10

60 x de 2de zijwaarts draaien in 60 seconden  
60 x de 4de variatieslag draaien in 60 seconden

## Kata

Dubbele basiscombinatie 1+2  
Schakelkata 1+2+3+4  
Wedstrijdkata 1  
Kata Blok

## Freestyle

Freestyle

- De deelnemer voert gedurende 2 minuten een freestyle uit op de muziek die hij/zei van te voren heeft ingestudeerd. Tijdens deze oefening maakt de deelnemer gebruik van zowel 1 als 2 nunchakus

## Nunchaku Jutsu:

Nunchaku Jutsu 10 technieken

## Kumite

De deelnemer moet aan minimaal 1 officiële wedstrijd van de SNN / WNA hebben deelgenomen.

De deelnemer voert een 5 tal schijnbewegingen uit op een stootkussen. De deelnemer voert de bewegingen uit tijdens het draaien met de nunchaku.

De deelnemer voert een 3 tal bliksemaanvallen uit op een stootkussen. De deelnemer voert de bewegingen uit tijdens het draaien met de nunchaku.

# Examenstof Bruin 1 kyu

## Technieken

Opwaarts 1t/m8  
Neerwaarts 1t/m8  
Zijwaarts 1t/m8  
Variatie 1t/m 5  
Voorwaarts 1t/m 4  
Verlengslagen 1t/m 6  
Fragmenten 1t/m 25  
Bloks 1t/m 10

60 x de 2de variatie slag draaien in 60 seconden  
60 x de 5de opwaarts draaien in 60 seconden

## Kata

Dubbele Basiscombinatie 1 t/m 5  
Schakelkata 1+2+3+4+5  
Wedstrijdkata 1  
Kata blok  
Kata Thee  
Eigen Kata ( 25 technieken )

## Freestyle

Freestyle

- De deelnemer voert gedurende 3 minuten een freestyle uit op de muziek die hij/zei van te voren heeft ingestudeerd. Tijdens deze oefening maakt de deelnemer gebruik van zowel 1 als 2 nunchakus

## Nunchaku Jutsu:

Nunchaku Jutsu serie 1 ( aanval met stoot, + aanval met slag op het hoofd )

## Kumite

De deelnemer laat d.m.v. een wedstrijd te leiden als scheidsrechter zien dat hij/zei de regels van een officieel gevecht kan toepassen voor de deelnemers die de wedstrijd sparren.