



Exameneisen

1e dan (zwarte band)

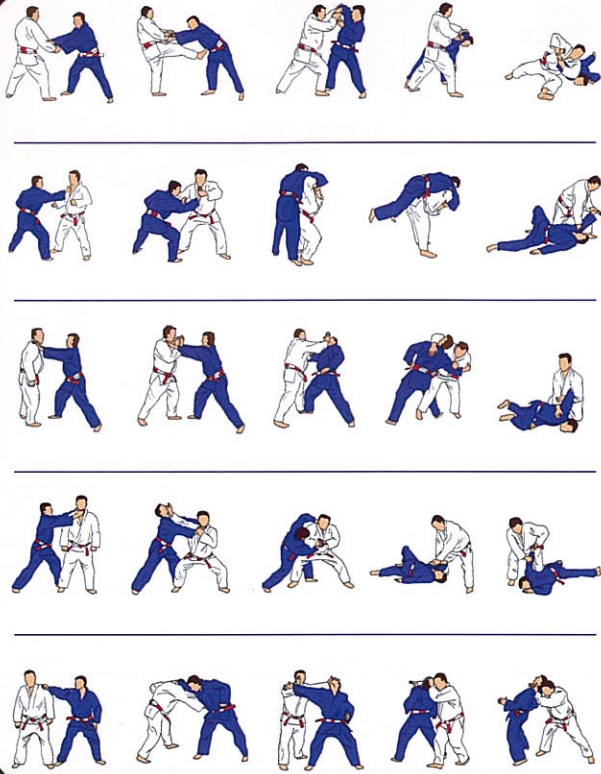


 = nieuwe oefenstof

E- BO- No Kata

vastpakken

grabbing



omvattingen

embracing



stoten & trappen

punching & kicking



wapens

weapons

