

Naam kandidaat:

Datum:

Tijd:

Band:

Naam examiner:

Thema 1. Kata (individueel)		Toets 3 van de 5
1.	Pinan Nidan	
2.	Pinan Shodan	
3.	Pinan Sandan	
4.	Pinan Yodan	
5.	Heian Godan SKNO-kata	

1

Thema 2. Basis techniek (Kihon Waza)		Toets 5 van de 13
Stoten en trappen vooruit – weringen achteruit		
1.	Oi-tsuki-jodan > Age-uke	
2.	Gyaku-tsuki-chudan > Soto-uke	
3.	Uraken-uchi > Uchi-uke	
4.	Teisho-tsuki > Gedan-barai	
5.	Shuto-uchi > Otoshi-uke	
6.	Empi-uchi > Shuto-uke	
7.	Nukite-tsuki > Age-uke	
8.	Kin-geri > Soto-uke	
9.	Mae-geri > Uchi-uke	
10	Yoko-geri > Gedan-barai	
11	Mawashi-geri > Otoshi-uke	
12	Ushiro-geri > Shuto-uke	
13	Ushiro-mawashi-geri > Age-uke	

2

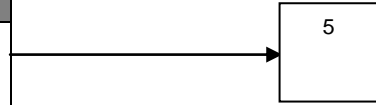
Thema 3. Combinatie techniek (Renraku Waza)		Toets 1 van de 2
1.	Twee recht naar voren (minimaal 3 verschillende technieken)	
2.	Twee met weringen en verschillende richtingen waarbij de romp moet draaien (minimaal 3 verschillende technieken)	

3

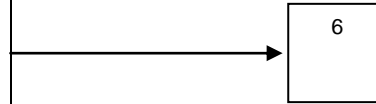
Thema 4. Blok techniek (Sanbon kumite)		Toets 1 van de 2
1.	4x chudan 1x eindigen op een techniek uit thema 7. (op Oi-tsuki, Teisho-tsuki, Nukite-tsuki, Mae-geri, Yoko-geri, Mawashi-geri)	
2.	4x jodan 1x eindigen op een techniek uit thema 7. (op Oi-tsuki, Uraken-uchi, Teisho-tsuki, Shuto-uchi, Nukite-tsuki, Mawashi-geri)	

4

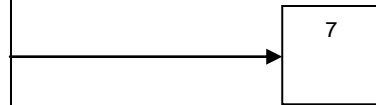
<b>Thema 5. Praktijk vormen (Ippon kumite)</b> Toets 1 van de 2	
1.	4x chudan 1x eindigen op een techniek uit thema 7. (op Oi-tsuki, Gyaku-tsuki, Teisho-tsuki, Empi-uchi, Nukite-tsuki, Mae-geri, Yoko-geri, Mawashi-geri, Ushiro-geri, Ushiro-mawashi-geri)
2.	4x jodan 1x eindigen op een techniek uit thema 7. (op Oi-tsuki, Gyaku-tsuki, Uraken-uchi, Teisho-tsuki, Shuto-uchi, Empi-uchi, Nukite-tsuki, Mawashi-geri, Ura-mawashi-geri, Ushiro-mawashi-geri)



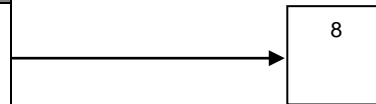
<b>Thema 6. Praktijk vormen (Sanren kumite)</b>	
	4x (3-stapsgevecht: 3 verschillende aanvallen, 3 verschillende verdedigingen, gevolgd door tegenaanval)



<b>Thema 7. Praktijk vormen (Kihon waza)</b> Toets 2 van de 5	
1.	Hadaka-jime
2.	Waki-gatame
3.	Kata-ashi-dori
4.	Ude-osae
5.	Ashi-barai



<b>Thema 8. Kata (met tweetal)</b>	
1.	Shintai No Kata 2 series 1 <sup>e</sup> serie 2 <sup>e</sup> serie



<b>Thema 9. Vrije gevechtsvorm (Jiyu kumite)</b>	
1.	Demonstratie wedstrijd op gelijk niveau 5 wedstrijden (Hierbij de volgende elementen demonstreren: strijdlust, gecontroleerde techniek, goed verplaatsen/ontwijken/weren op aanval van tegenstander)

