

Naam kandidaat:

Datum:

Tijd:

Band:

Naam examiner:

| Thema 1. Kata (individueel) | | Toets 2 van de 4 |
|-----------------------------|--------------|------------------|
| 1. | Pinan Nidan | |
| 2. | Pinan Shodan | |
| 3. | Pinan Sandan | |
| 4. | Pinan Yodan | |

1

| Thema 2. Basis techniek (Kihon Waza) Toets 6 van de 17 | | |
|--|--|-------------------------------|
| 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. | | Nidangeri |
| 14. | | Kette junzuki no tsukomi |
| 15. | | Kette gyakuzuki no tsukomi |
| 16. | | Nagashizuki |
| 17. | | Ura mawashigeri |

2

| Thema 3. Combinatie techniek (Renraku Waza) Toets 2 van de 3 | |
|--|---|
| 1. | Maegeri ch – Nagashi jo – Gyakuzuki ch – Tobikomizuki jo |
| 2. | Surikomi Maegeri ch – Nagashizuki jo – Mawashigeri ch |
| 3. | Maegeri ch – Yokogeri ch – Ushirogeri ch – Uraken jo – Gyakuzuki ch |

3

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

4

Thema 5. Praktijk vormen (Ippon kumite) Toets 3 van de 5

| | | |
|----|------------------------------------|--|
| 1. | Aanval Oi-tsuki/Teisho-tsuki jodan | |
| 2. | Aanval Gyakuzuki chudan | |
| 3. | Aanval Maegeri chudan | |
| 4. | Mawashigeri jodan | |
| 5. | Aanval Yokogeri chudan | |

5

Thema 6. Praktijk vormen (Sanren kumite)

| | | |
|--|---|--|
| | 1x (3-stapsgevecht: 3 verschillende aanvallen, 3 verschillende verdedigingen, gevolgd door tegenaanval) | |
|--|---|--|

6

Thema 7. Praktijk vormen (Kihon waza) Toets 2 van de 4

| | | |
|----|-------------|--|
| 1. | Hadaka-jime | |
| 2. | Waki-gatame | |
| 3. | Ude-osae | |
| 4. | Ashi-barai | |

7

Thema 8. Vrije gevechtvorm (Jiyu kumite)

| | | |
|----|--|--|
| 1. | Demonstratie wedstrijd op gelijk niveau 4 wedstrijden (Hierbij de volgende elementen demonstreren: strijdlust, gecontroleerde techniek, goed verplaatsen/ontwijken/weren op aanval van tegenstander) | |
|----|--|--|

8