

Naam kandidaat:

Datum:

Tijd:

Band:

Naam examiner:

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

1

Thema 2. Basis techniek (Kihon Waza)		Toets 6 van de 16
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	
15.	Kette gyakuzuki	
16.	Nagashizuki	

2

Thema 3. Combinatie techniek (Renraku Waza)		Toets 2 van de 3
1.	Maegeri ch – Nagashizuki jo – Gyakuzuki ch	
2.	Mawashigeri ch – Yokogeri ch – Ushirogeri hiza – Gyakuzuki ch	
3.	Maegeri ch – Yokogeri ch – Ushirogeri ch – 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 3

1.	Hadaka-jime	
2.	Ude-osae	
3.	Ashi-barai	

7

Thema 8. Vrije gevechtsvorm (Jiyu kumite)

1.	Demonstratie wedstrijd op gelijk niveau 3 wedstrijden (Hierbij de volgende elementen demonstreren: strijdlust, gecontroleerde techniek, goed verplaatsen/ontwijken/weren op aanval van tegenstander)	
----	--	--

8