

Naam kandidaat:

Datum:

Tijd:

Band:

Naam examiner:

Thema 1. Kata		Toets 2 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, Tsuki en Keri)		
Toets 3 van nr. 1-15 en 3 van nr. 16-21		
1.	Tsuki-Waza	Junzuki mawatte jodan uke
2.		Gyakuzuki mawatte gedan barai
3.		Teishozuki
4.		Empi uchi
5.		Junzuki no tsukomi
6.		Gyakuzuki no tsukomi
7.		Tobikomizuki
8.		Nagashizuki
9.		Shuto uchi
10.		Uraken uchi
11.		Nukitezuki
12.		Empi uchi
13.		Kette junzuki no tsukkomi
14.		Kette gyakuzuki no tsukkomi
15.		Gyakuzuki met voorwaartse verplaatsing
16.	Keri-Waza	Maegeri chudan of jodan
17.		Kingeri
18.		Mawashigeri jodan
19.		Yokogeri chudan
20.		Ushirogeri chudan
21.		Ura mawashigeri jodan
22.		Ushiro mawashigeri chudan
23.		Nidangeri

2

Thema 3. Combinatie techniek (Renraku Waza) Toets 2 van de 3

1.	Surikomi maegeri ch - tobikomizuki jo – sokuto ge - ushirogeri ch – gyakuzuki ch	
2.	Maegeri ch – nagashizuki jo – mawashigeri ch – uraken jo – gyakuzuki ch	
3.	Zenshinshite jo ch renzuki – surikomi maegeri ch – tobikomizuki jo – gykuzuki ch renzuki	

3

Thema 4. Blok techniek (Sanbon kumite)

1.	Junzuki ch r,l,r > 3x uchi uke – enpi li naar de slaap – uraken naar het voorhoofd li	
2.	Junzuki jo/ch tegelijk > 3x hikkake jo (hoog haakhand)/ teisho otoshi uke in nekoashi dachi – teisho age zuki naar plexus	

4

Thema 5. Praktijk vormen (Ippon kumite) Toets 1 van de 2

1.	Tobikomizuki jo re > ontwijk met hoofd en lichaam naar achteren - shuto uchi li naar keel – sukui nage – uraken uchi li	
2.	Maegeri ch re > taisabaki – uchi harai li – tetsui uchi li plexus – tetsui uchi li voorhoofd – li bij schouder pakken en uit balans halen – haito uchi re knieholte – armpworp – shuto uchi re hoofd	

5

Thema 6. Praktijk vormen (Sanren kumite)

1.	Aanvaller: Maegeri re – tobikomizuki li – yokogeri re Uitvoerder: Otoshi uke li – Jodan uke re – uchi harai li - gyakuzuki	
2.	Aanvaller: Junzuki jo – junzuki ch – mawashigeri ch Uitvoerder: Jodan uke – nagashi uke – voet doorsturen – kingeri in kruis – hadaka jime – naar de grond brengen – kagatogeri plexus	

6

Thema 7. Praktijk vormen (Kihon waza) Toets 2 van de 3

1.	Hadaka-jime	
2.	Waki-gatame	
3.	Kata-ashi-dori	

7

Thema 8. Vrije gevechtvorm (Jiyu kumite)

1.	Demonstratie wedstrijd op gelijk niveau 5 wedstrijden	
----	-------------------------------------------------------	--

8