

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.	Pinan Godan	

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.		Nagashi zuki
9.		Shuto uchi
10		Uraken uchi
11		Kette junzuki
12		Kette gyakuzuki
13		Kette junzuki no tsukkomi
14		Kette gyakuzuki no tsukkomi
15		Gyakuzuki met voorwaartse verplaatsing
16	Keri-Waza	Maegeri
17		Hizageri
18		Mawashigeri
19		Sokuto fumikomi
20		Ushirogeri chudan
21		Ura mawashigeri

2

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

1.	Zenshite jodan - renzuki chudan – mawashigeri ch – gyakuzuki ch	
2.	Maegeri ch – nagashi zuki jo – gyakuzuki ch – mawashigeri jo	
3.	Surikomi maegeri ch – sokuto ge – ushirogeri hiza – uraken jo – gyakuzuki ch	

3

Thema 4. Blok techniek (Sanbon kumite)

1.	Mawashigeri jo > 3x hiji uke – breng li arm in ronde beweging naar beneden (aanvaller verlist balans) – gyakuzuki ch re	
----	---	--

4

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

1.	Sokuto ch re > taisabaki li – soto harai uke re – gyakuzuki ch li	
2.	Maegeri ch re > taisabaki re - gedan barai re / nagashizuki jo li	

5

Thema 6. Praktijk vormen (Ohyo kumite)

1.	Ohyo kumite sanbonme - Li voor – nekoashi dachi re – uraken jo re > vuistblok > duw met shuto li arm weg – ashibarai li – gyakuzuki ch re – li hand pakt iets boven de elleboog – gyakuzuki jo re (uke duikt) – grijp li schouder – draai bovenlichaam rechtsom van uke – hizageri – tate enpi re op het hoofd	
----	--	--

6

Thema 7. Basis Praktijk vormen (Kihon kumite) Toets 1 van de 2

1.	Kihon kumite ipponme – tobikomizuki jo re > taisabaki li – nagashi uke > gyakuzuki no tsukomi ch li > taisabaki re (li voet naar voren en re voet naar achteren) – gedan barai re – agezuki ch li	
2.	Kihon kumite nihonme – tobikomizuki jo re > taisabaki li – nagashi uke re > surikomi sokuto ch re > soto harai uke re – aanval naar ruggewervel – shuto li / ipponken re – voorhoofd tegen re schouderblad	

7

Thema 8. Vrije gevechtsvorm (Jiyu kumite)

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

8