

Naam kandidaat:

Datum:

Tijd:

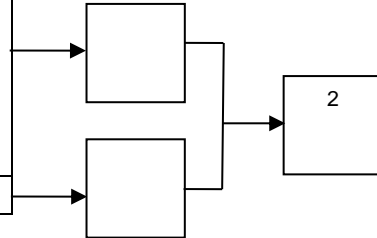
Huidige band:

Naam examiners:

Geslaagd: ja/nee Band:

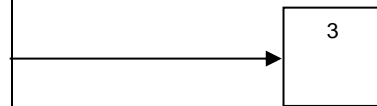
## Thema 2. Atemi-Waza, Uke-Waza en Bevrijden

1.	Atemi-Waza	Oi-Tsuki (rechte stoot), Gyaku-Tsuki (teggengestelde stoot), Teisho-Tsuki (handpalm stoot), Mae-Geri (voorwaartse trap), Kin-Geri (opwaartse trap), Hiza-Geri (knie trap)	(1)
2.	Ude-Uke-Waza	Age-Uke (hoge wering), Nagashi-Hiji-Uke (ontwijkend elleboog blok), Teisho-Uke (stotende wering met de handpalm)	(1)
3.		Sparren	



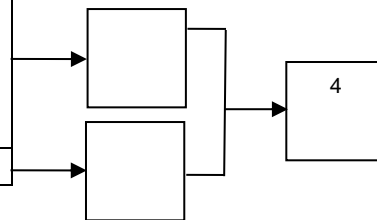
## Thema 3. Meervoudigheid Toets 1 of 2

1.	Demonstreer een worp naar keuze meervoudig	(1) 1 aanval met pakking, 1 aanval met omvatting, 1 met stoot, slaag of trap
2.	Demonstreer een klem meervoudig	



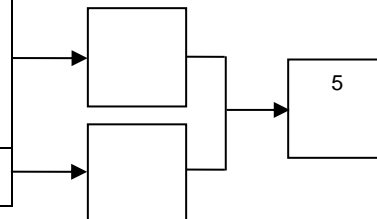
## Thema 4. Bewegingsvormen staand

1.	Werp-technieken	O-Soto-Otoshi (beenworp van buiten), Uki-Goshi (heupworp) of O-Goshi (grote heupworp) (1)
2.	Klemmen	Kote-gaeshi (buitenwaartse polsklem), Kote-mawashi (binnenwaartse polsklem), Ude-osae (klem via de hand op de elleboog) (1)
3.		Randori staand (randori tachi-waza)



## Thema 5. Bewegingsvormen op de grond

1.	Osaekomi-	Yoko-Shiho-Gatame (baby houdgreep), Kesa-Gatame (reuze houdgreep), Kata-Gatame (schouder houdgreep), Mune-Gatame (borst houdgreep) (1)
2.	Kantelen	Uke bok twee armen weghalen of tovertafel reuzehoudgreep (1)
3.		Randori op de grond (randori ne-waza)



## Thema 12. Vrije aanval

1.	Fighting System	
----	-----------------	--

