

Naam kandidaat:

Datum:

Tijd:

Band:

Naam examinerator:

Geslaagd: ja / nee Band:

Thema 1. Kata (individueel)		Toets 3 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)		Toets 5 van de 13
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.	Ushiro-mawashi-geri > Age-uke	

2

Thema 3. Combinatie techniek (Renraku Waza)	
1.	3x combinatie in verschillende richtingen bestaande uit minimaal 3 verschillende technieken. (richtingverandering d.m.v. wering)

3

Thema 4. Blok techniek (Sanbon kumite)		Toets 3 van de 4
1.	3x chudan aanval op Oi-tsuki/Teisho-tsuki/Nukite-tsuki en eindigen op 1x op een techniek uit thema 7.	
2.	3x chudan aanval op Mae-geri/Yoko-geri/Mawashi-geri	
3.	3x jodan aanval op Oi-tsuki/Uraken-uchi/Teisho-tsuki/Shuto-uchi/Nukite-tsuki	
4.	3x jodan aanval op Mawashigeri	

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.	Aanval Mawashigeri jodan	
5.	Aanval Ushirogeri chudan	

5

Thema 6. Praktijk vormen (Sanren kumite)

	4x (3-stapsgevecht: 3 verschillende aanvallen, 3 verschillende verdedigingen, gevolgd door tegenaanval)	
--	---	--

6

Thema 7. Praktijk vormen (Kihon waza) Toets 2 van de 5

1.	Hadaka-jime	
2.	Waki-gatame	
3.	Kata-ashi-dori	
4.	Ude-osae	
5.	Ashi-barai	

7

Thema 8. Kata (met tweetal)

1.	Shintai No Kata 2 series 1 ^e serie 2 ^e serie	
----	--	--

8

Thema 9. Vrije gevechtsvorm (Jiyu kumite)

1.	Demonstratie wedstrijd op gelijk niveau 5 wedstrijden (Hierbij de volgende elementen demonstreren: strijdlust, gecontroleerde techniek, goed verplaatsen/ontwijken/weren op aanval van tegenstander)	
----	--	--

9