

Naam kandidaat:

Datum:

Tijd:

Band:

Naam examiner:

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 15
Stoten en trappen vooruit – weringen achteruit		
1.	Oi-tsuki-jodan > Age-uke achteruit	
2.	Gyaku-tsuki-chudan > Soto-uke	
3.	Teisho-tsuki > Gedan-barai	
4.	Empi-uchi > Shuto-uke	
5.	Uraken-uchi > Uchi-uke	
6.	Shuto-uchi > Otoshi-uke	
7.	Tobikomizuki	
8.	Nagashizuki	
9.	Nukite-tsuki > Age-uke	
10.	Kin-geri > Soto-uke	
11.	Mae-geri > Uchi-uke	
12.	Yoko-geri > Gedan-barai	
13.	Mawashi-geri > Otoshi-uke	
14.	Ushiro-geri > Shuto-uke	
15.	Ushiro-mawashi-geri > Age-uke	

2

Thema 3. Combinatie techniek (Renraku Waza)		Toets beide
1.	1x combinatie recht naar voren (bestaande uit minimaal 3 verschillende technieken)	
2.	1x combinatie in verschillende richtingen bestaande uit minimaal 3 verschillende technieken. (richtingverandering d.m.v. wering)	

3

Thema 4. Blok techniek (Sanbon kumite)		Toets beide
1.	1x chudan aanval op Oi-tsuki/Teisho-tsuki/Nukite-tsuki en eindigen op een techniek uit thema 7. 1x chudan aanval op Mae-geri/Yoko-geri/Mawashi-geri	
2.	1x jodan aanval op Oi-tsuki/Teisho-tsuki/Nukite-tsuki en eindigen op een techniek uit thema 7. 1x jodan aanval op 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.	Aanval Mawashigeri	
5.	Aanval Yokogeri chudan	

5

Thema 6. Praktijk vormen (Sanren kumite)

1.	2x (3-stapsgevecht: 3 vrschillende aanvallen, 3 verschillende verdedigingen, gevolgd door tegenaanval)	
----	--	--

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. Kata (met tweetal)

1.	Shintai No Kata 1 ^e 5 aanvallen	
----	--	--

8

Thema 9. Vrije gevechtsvorm (Jiyu kumite)

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

9