

Naam kandidaat:

Datum:

Tijd:

Band:

Naam examinerator:

Geslaagd: ja/nee Band:

Thema 1. Kata (individueel)		Toets 2 van de 4
1.	Pinan Nidan	
2.	Pinan Shodan	
3.	Pinan Sandan	
4.	Pinan Yodan	

1

Thema 2. Basis techniek (Kihon Waza)			Toets 6 van de 17
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.		Nidangeri	
14.		Kette junzuki no tsukomi	
15.		Kette gyakuzuki no tsukomi	
16.		Nagashizuki	
17.		Ura mawashigeri	

2

Thema 3. Combinatie techniek (Renraku Waza)		Toets 2 van de 3
1.	Maegeri ch – Nagashi jo – Gyakuzuki ch – Tobikomizuki jo	
2.	Surikomi Maegeri ch – Nagashizuki jo – Mawashigeri ch	
3.	Maegeri ch – Yokogeri ch – Ushirogeri ch – Uraken jo – Gyakuzuki ch	

3

Thema 4. Blok techniek (Sanbon kumite)		Toets 1 van de 2
1.	2x chudan 1x eindigen op een techniek uit thema 7.	
2.	2x jodan 1x eindigen op een techniek uit thema 7.	

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.	Mawashigeri jodan	
5.	Aanval Yokogeri chudan	

5

Thema 6. Praktijk vormen (Sanren kumite)

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

6

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

1.	Hadaka-jime	
2.	Waki-gatame	

7

Thema 8. Vrije gevechtsvorm (Jiyu kumite)

1.	Demonstratie wedstrijd op gelijk niveau 4 wedstrijden (Hierbij de volgende elementen demonstreren: strijdlust, gecontroleerde techniek, goed verplaatsen/ontwijken/weren op aanval van tegenstander)	
----	--	--

8