

Naam kandidaat:

Datum:

Tijd:

Band:

Naam examinerator:

Geslaagd: ja / nee Band:

<b>Thema 1. Kata (individueel)</b>		Toets 2 van de 3
1.	Pinan Nidan	
2.	Pinan Shodan	
3.	Pinan Sandan	
→ <span style="border: 1px solid black; padding: 5px;">1</span>		
<b>Thema 2. Basis techniek (Kihon Waza)</b>		Toets 6 van de 16
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	
15.	Kette gyakuzuki	
16.	Nagashizuki	
→ <span style="border: 1px solid black; padding: 5px;">2</span>		
<b>Thema 3. Combinatie techniek (Renraku Waza)</b>		Toets 2 van de 3
1.	Maegeri ch – Nagashizuki jo – Gyakuzuki ch	
2.	Mawashigeri ch – Yokogeri ch – Ushirogeri hiza – Gyakuzuki ch	
3.	Maegeri ch – Yokogeri ch – Ushirogeri ch – Gyakuzuki ch	
→ <span style="border: 1px solid black; padding: 5px;">3</span>		
<b>Thema 4. Blok techniek (Sanbon kumite)</b>		Toets beide
1.	1x chudan 1x eindigen op een techniek uit thema 7. (op Oi-tsuki, Teisho-tsuki, Nukite-tsuki, Mae-geri, Yoko-geri, Mawashi-geri)	
2.	1x jodan 1x eindigen op een techniek uit thema 7. (op Oi-tsuki, Uraken-uchi, Teisho-tsuki, Shuto-uchi, Nukite-tsuki, Mawashi-geri)	
→ <span style="border: 1px solid black; padding: 5px;">4</span>		
<b>Thema 5. Praktijk vormen (Ippon kumite)</b>		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	
→ <span style="border: 1px solid black; padding: 5px;">5</span>		
<b>Thema 6. Praktijk vormen (Sanren kumite)</b>		
	1x (3-stapsgevecht: 3 verschillende aanvallen, 3 verschillende verdedigingen, gevolgd door tegenaanval)	
→ <span style="border: 1px solid black; padding: 5px;">6</span>		

**Thema 7. Praktijk vormen (Kihon waza)**

1.	Hadaka-jime	
----	-------------	--

7
---

**Thema 8. Vrije gevechtvorm (Jiyu kumite)**

1.	Demonstratie wedstrijd op gelijk niveau 3 wedstrijden (Hierbij de volgende elementen demonstreren: strijdlust, gecontroleerde techniek, goed verplaatsen/ontwijken/weren op aanval van tegenstander)	
----	--	--

8
---

