

Naam kandidaat:

Datum:

Tijd:

Band:

Naam examiner:

Thema 1. Kata	
1.	Pinan Nidan

1

Thema 2. Basis techniek (Kihon Waza, Tsuki en Keri)	
2a. Nieuw aan te leren Toets 3 van 7	
1.	Junzuki no tsukomi
2.	Gyakuzuki no tsukomi
3.	Tobikomizuki
4.	Gyakuzuki met voorwaartse verplaatsing
5.	Maegeri jodan
6.	Surikomi sokuto chudan
7.	Nidangeri of Mae Tobigeri
2b. Voorgaande Kihon Waza Tsuki- en Geri-Waza Toets 2 van 7	
1.	Junzuki mawatte jodan uke
2.	Gyakuzuki mawatte gedan barai
3.	Maegeri chudan
4.	Surikomi maegeri chudan
5.	Sokuto fumikomi en chudan
6.	Mawashigeri
7.	Surikomi mawashigeri chudan

2

Thema 3. Combinatie techniek (Renraku Waza) Toets 2 van de 3	
1.	Maegeri ch – tobikomizuki jo – gyakuzuki ch
2.	Surikomi sokuto ch – mawashigeri jo – gyakuzuki ch
3.	Maegeri jo – sokuto fumikomi – uraken jo – gyakuzuki ch

3

Thema 4. Blok techniek (Sanbon kumite) Beide	
1.	Junzuki jo > 2x Jodan uke – 3 <sup>e</sup> x jodan uke/junzuki jo – yoriashi - druk knie – pak in elleboog – enpi re.
2.	Junzuki jo > 2x Jodan uke – 3 <sup>e</sup> x jodan uke/junzuki jo – gyakuzuki ch – taisabaki li. – nek pakken – gyakuzuki jo – hizageri gezicht

4

Thema 5. Praktijk vormen (Ippon kumite) Toets 1 van de 2	
1.	Maegeri ch li. – taisabaki - soto harai uke li. – gyakuzuki ch re.
2.	Maegeri ch re. – taisabaki – soto harai uke re. – gyakuzuki ch li.

5

Thema 6. Vrije gevechtvorm (Jiyu kumite)	
1.	Demonstratie wedstrijd op gelijk niveau 2 wedstrijden

6