

Naam kandidaat:

Datum:

Tijd:

Band:

Naam examiner:

Thema 1. Kata				
1.	Kihon no kata		→	1

Thema 2. Basis techniek (Kihon Waza, Tsuki en Keri)				
2a. Nieuw aan te leren		Toets 3 van 7		
1.	Junzuki mawatte jodan uke		→	2
2.	Gyakuzuki mawatte gedan barai			
3.	Maegeri chudan			
4.	Surikomi maegeri chudan			
5.	Sokuto fumikomi en chudan			
6.	Mawashigeri			
7.	Surikomi mawashigeri chudan			

Thema 3. Combinatie techniek (Renraku Waza) Toets 2 van de 6				
1.	Maegeri ch – gyakuzuki ch		→	3
2.	Maegeri ch – mawashigeri ch – gyakuzuki ch			
3.	Surikomi maegeri ch – gyakuzuki ch			
4.	Surikomi maegeri ch – mawashigeri jo – gyakuzuki ch			
5.	Sokuto fumikomi – gyakuzuki ch			
6.	Maegeri ch – sokuto ch – gyakuzuki ch			

Thema 4. Blok techniek (Sanbon kumite) Toets 2 van de 4				
1.	Junzuki ch > 3x Soto uke ch – gyakuzuki ch		→	4
2.	Junzuki ch > 3x Uchi uke ch – gyakuzuki ch			
3.	Junzuki ch > 3x Soto uke ch – polsklem – maegeri ch – gyakuzuki ch li.			
4.	Junzuki ch – 3x Uchi uke ch – taisabaki li. – kniedruk - enpi kumite li.			

Thema 5. Praktijk vormen (Ippon kumite) Toets 1 van de 2				
1.	Maegeri ch > taisabaki li. - uchi harai uke – gykuzuki ch		→	5
2.	Maegeri ch > taisabaki re. - uchi harai uke – gykuzuki ch			

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