

Blauw 2e slip Bruin 3e Kyu

Tatami: _____

EXAMENEISEN 3e Kyu Bruine band

Kihon 5x, Go met Kiai, terug in Kamai (J=Jodan) (C=Chudan)

	Goed	Voldoende	Matig
1 Vooruit ashi-barai * oi-tsuki (J) gyaku-tsuki (C) (ZK)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 Vooruit yoko-geri-kekomi (C) uraken-uchi (J) gyaku-tsuki (C) (ZK)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 Vooruit age-uke * gyaku-haito-uchi (ZK)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 Achteruit age-uke * mae-ashi-geri (KK) * gyaku-tsuki (ZK)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 Vooruit uraken-uchi * gyaku-tsuki (ZK)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 Achteruit age-uke * soto-uke * gedan-barai (zelfde arm en voorbereiding) * gyaku-tsuki (C) (ZK)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 Vooruit uchi-uke * mae-ashi-geri * kizami-tsuki * gyaku-tsuki (ZK)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 Achteruit uchi-uke * yoko-geri-kekomi * gyaku-tsuki (C) (ZK)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 Vooruit shuto-uke * mae-ashi-geri (KK) * gyaku-nukite (ZK)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 Achteruit shuto-uke * mae-ashi-geri (KK) * gyaku-nukite (ZK)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11 Vooruit mae-ashi-geri (C) * mae-geri (C) * gyaku-tsuki (C) (ZK)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12 Vooruit mae-ashi-geri (C) * mae-geri (C) * gyaku-tsuki (C) (ZK)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13 Vooruit mawashi-geri * Uraken-uchi * gyaku-tsuki (ZK)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14 Vooruit ushiro-geri (ZK)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15 Op de plaats yoko-geri-keage * yoko-geri-kekomi (zijwaarts) (ZK) (5x Links - 5x Rechts)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16 Op de plaats mae-geri (vw) * mawashi-geri (vw) ushiro-geri (aw) (ZK) (5x Links - 5x Rechts)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kihon Ippon Kumite * vanuit zenkutsu-dashi * Aanval en tegenaanval met Kiai			
17 Aanval Jodan, Chudan, mae-geri, mawashi-geri, yoko-geri-kekomi, ushiro-geri * Links voor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18 Aanval Jodan, Chudan, mae-geri, mawashi-geri, yoko-geri-kekomi, ushiro-geri * Rechts voor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kata: Heian Shodan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Heian Nidan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Heian Sandan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Heian Yondan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Heian Godan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tekki Shodan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bassai dai	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kumite: 6 rondes van 1,5 minuut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Beoordeling standen & inzet			
Zenkutsu dashi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kokutsu dashi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kiba dashi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Inzet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kime	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
algemene houding	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

 Geslaagd Herexamen gezakt

Datum: _____ Handtekening examinator: _____