


 Groen 2e slip    blauw    blauw 1e Slip 

Tatami: \_\_\_\_\_

**EXAMENEISEN 4e Kyu Blauwe band**

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

	Goed	Voldoende	Matig
1 Vooruit <b>Sanbon-tsuki</b> (JCC) (ZK)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2 Achteruit <b>uraken-uchi * gyaku-tsuki</b> (ZK)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3 Vooruit <b>gedan-barai</b> (KB)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4 Achteruit <b>age-uke * mawashi-empi</b> (ZK)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5 Vooruit <b>soto-uke * kizami-tsuki * gyaku-tsuki</b> (ZK)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6 Achteruit <b>soto-uke</b> (ZK) * <b>yoko-empi</b> (KB) * <b>uraken-uchi * gyaku-tsuki</b> (ZK)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7 Vooruit <b>uchi-uke * kizami-tsuki * gyaku-tsuki</b> (ZK)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8 Achteruit <b>uchi-uke * mae-ashi-geri</b> (KK) * <b>kizami-tsuki * gyaku-tsuki</b> (ZK)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9 Vooruit <b>shuto-uke</b> (KK) * <b>gyaku-nukite</b> (ZK)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10 Achteruit <b>morote-uchi-uke</b> (KK) * <b>gyaku-nukite</b> (ZK)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11 Vooruit <b>mae-geri</b> (J) * <b>oi-tsuki</b> (J) (ZK)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12 Vooruit <b>mae-geri</b> (C) * <b>gyaku-tsuki</b> (C) (ZK)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13 Vooruit <b>yoko-geri-keage</b> (KB)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14 Vooruit <b>yoko-geri-kekomi</b> (ZK)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15 Op de plaats <b>ushiro-geri</b> (ZK) (5x Links - 5x Rechts)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16 Op de plaats <b>mae-geri</b> (vw) <b>yoko-geri-keage</b> (zw) <b>ushiro-geri</b> (aw) (ZK) (5x Links - 5x Rechts)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Kihon Ippon Kumite</b> * vanuit Yoi * Aanval en tegenaanval met Kiai			
17 Aanval Jodan, Chudan, mae-geri, mawashi-geri, yoko-geri-kekomi * Links voor	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18 Aanval Jodan, Chudan, mae-geri, mawashi-geri, yoko-geri-kekomi * Rechts voor	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Kata:</b> Heian Shodan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Heian Nidan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Heian Sandan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Heian Yondan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Heian Godan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Kumite:</b> 5 rondes van 1,5 minuut (jeugd t/m 12 jaar 1 minuut)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Beoordeling standen &amp; inzet</b>			
Zenkutsu dash	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kokutsu dashi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kiba dashi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Inzet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kime	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
algemene houding	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

 Geslaagd    Herexamen    gezakt

Datum: \_\_\_\_\_ Handtekening examinator: \_\_\_\_\_