


 Oranje 2e slip Groen Groen 1e Slip

Tatami: _____

EXAMENEISEN 5e Kyu Groene band

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

	Goed	Voldoende	Matig
1 Vooruit Sanbon-tsuki (JCC) (ZK)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 Achteruit gedan-barai * gyaku-shuto-uchi (ZK)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 Vooruit soto-uke * gyaku-tsuki (ZK)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 Vooruit soto-uke (ZK) * Yoko-empi (KB)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 Vooruit uchi-uke * gyaku-tsuki (ZK)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 Vooruit uchi-uke *mae-ashi-geri (KK) gyaku-tsuki (ZK)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 Vooruit shuto-uke (KK) * gyaku-nukite (ZK)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 Vooruit shuto-uke (KK) * gyaku-shuto-uchi (ZK)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 Vooruit mae-geri (C) * oi-tsuki (J) (ZK)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 Vooruit mae-geri (C) * gyaku-tsuki (C) (ZK)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11 Vooruit mawashi-geri (J) (ZK)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12 Vooruit yoko-geri-kekomi (ZK)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13 Op de plaats yoko-geri-keage (ZK) (5x Links - 5x Rechts) (zijwaarts)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14 Op de plaats mae-geri (voorwaarts) yoko-geri-keage (zijwaarts) (ZK) (5x Links - 5x Rechts)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kihon Ippon Kumite * vanuit Yoi * Aanval en tegenaanval met Kiai			
15 Aanval Jodan, Chudan, mae-geri, mawashi-geri * Links voor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16 Aanval Jodan, Chudan, mae-geri, mawashi-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"/>
Kumite: 4 rondes van 1,5 minuut (jeugd t/m 12 jaar 1 minuut)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Beoordeling standen & inzet			
Zenkutsu dash	<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: _____