

Examen formulier

Naam: _____ Leeftijd: _____



空手道

Wit 2e slip Geel Geel 1e Slip

Tatami: _____

EXAMENEISEN 7e Kyu Gele band

Karate-Do Youkou Breda

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

	Goed	Voldoende	Matig
1 Vooruit oi-tsuki (J) (ZK)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 Achteruit gedan-barai * gyaku-tsuki (ZK)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 Vooruit age-uke * gyaku-tsuki (ZK)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 Achteruit age-uke * gyaku-tsuki (ZK)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 Vooruit soto-uke * gyaku-tsuki (ZK)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 Achteruit soto-uke * gyaku-tsuki (ZK)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 Vooruit uchi-uke * gyaku-tsuki (ZK)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 Achteruit uchi-uke * gyaku-tsuki (ZK)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 Vooruit Shuto-uke (KK) * gyaku-tsuki (ZK)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 Achteruit Shuto-uke (KK) * gyaku-tsuki (ZK)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11 Vooruit mae-geri (C) (ZK)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12 Vooruit mae-geri (J) (ZK)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13 Op de plaats mawashi-geri (ZK) (5x Links - 5x Rechts)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kihon Ippon Kumite * vanuit Yoi * Aanval en tegenaanval met Kiai			
14 Aanval Jodan, Chudan * verdediging age-uke, soto-uke * Links voor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15 Aanval Jodan, Chudan * verdediging age-uke, soto-uke * 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"/>
Kumite: 2 rondes van 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"/>
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 examiner: _____