

Examenformulier 2^e kyu

2 ^e Kyu bruin	Naam:	Datum:	Wel/niet geslaagd
	Aandachtspunten	Opmerkingen	Beoordeling
KIHON			
<i>Tsuki Waza</i>			
ZKD Oitsuki jodan, g-tsuki chudan Oitsuki jodan, mae geri			
<i>Geri Waza</i>			
ZKD Mawashi-g, g-tsuki, uraken uchi Mae geri, mawashi geri Mawashi geri, ushiro geri Yoko geri, uraken uchi, g-tsuki	Geautomatiseerde motoriek Uithoudingsvermogen		
KATA			
Kanku Dai Basai Dai	Begrip/beleving Ritme Fighting spirit		
KUMITE			
<i>Jiyu Ippon kumite</i>			
Omote & Ura ZKD Oi tsuki jodan Oi tsuki chudan 3x Mae geri Mawashi geri Yoko geri Ushiro geri	Effectiviteit Logische vormen Timing aanval Ma'ai Zelfverzekerd / overtuigend		
JYU KUMITE			
3 wedstrijden	Tactiek Inzicht Overzicht Reactiesnelheid		