

Examenformulier 4^e kyu

4 ^e Kyu blauw	Naam:	Datum:	Wel/niet geslaagd
		Aandachtspunten	Opmerkingen
		Beoordeling	
KIHON			
<i>Tsuki Waza</i>			
ZKD Sanbon tsuki			
<i>Uke Waza</i>			
ZKD Soto uke, KBD empi, uraken uchi, g-tsuki Otooshi uraken Gyaku haito uchi KKD Shuto uke, kisame mae geri, ZKD Nukite Uchi barai, g-tsuki	Heupondersteuning Conditie Lichaamshouding Zanshin		
<i>Geri Waza</i>			
ZKD Ushiro geri	Met hiel trappen, knie en tenen wijzen omlaag		
<i>Jiyu Kumite (Kihon)</i>			
KuD Kisame uraken uchi, g-tsuki G-tsuki, uramawashi-g Ashi barai, g-tsuki	Dynamisch bewegen Snelheid Zanshin		
KATA			
Heian Yondan	Ritme Heupgebruik Eindpunten		
KUMITE			
<i>Ippon kumite</i>			
Omote & Ura ZKD Oi tsuki jodan Oi tsuki chudan 3x Mae geri Mawashi geri Yoko geri Ushiro geri	Dynamisch verdedigen en tegenaanvallen Impact aanval en counter Aanval ushiro geri		
JYU KUMITE			
3 wedstrijden	Scherpte Inzet Variatie Zanshin Fighting spirit		