

Examenformulier 5<sup>e</sup> kyu

5 <sup>e</sup> Kyu groen	Naam:	Datum:	Wel/niet geslaagd
	Aandachtspunten	Opmerkingen	Beoordeling
<b>KIHON</b>			
<i>Tsuki Waza</i>			
ZKD Sanbon tsuki	Hoogtes tsuki correct Sanbon ritme		
<i>Uke Waza</i>			
ZKD Gyaku shuto uchi Age uke, shuto uchi Soto uke, KBD empi Uchi uke, kisame, g-tsuki Gedan barai, uraken, g-tsuki KKD Uchi barai	Hamni/shomen Hikite Kiba dachi  Gestrekte arm  Termen		
<i>Geri Waza</i>			
KBD Yoko geri Kekomi ZKD Mae geri chudan-jodan Ura mawashi geri	Horizontale hiki ashi bij mawashi geri		
<i>Jiyu Kumite (Kihon)</i>			
KuD K-tsuki, g-tsuki, mawashi-g G-tsuki, kisame mawashi-g Ura mawashi geri	Ontspannen bewegen  Hiki Ashi en Hikite		
<b>KATA</b>			
Heian Sandan	Ritme  Heupgebruik  Stabiele standen		
<b>KUMITE</b>			
<i>Ippon kumite</i>			
Omote & Ura  ZKD Oi tsuki jodan Oi tsuki chudan 3x Mae geri Mawashi geri	Dynamisch verdedigen en tegenaanvallen  Aanval mawashi geri jodan		
<b>JIYU KUMITE</b>			
3 wedstrijden	Fel-scherp bewegen  Tegenaanval  Combinaties		