

Examenformulier 6^e kyu

6 ^e Kyu oranje	Naam:	Datum:	Wel/niet geslaagd
		Aandachtspunten	Opmerkingen
		Beoordeling	
KIHON			
<i>Tsuki Waza</i>			
ZKD Sanbon tsuki	Hoogtes tsuki correct Sanbon ritme		
<i>Uke Waza</i>			
ZKD Age uke, g-tsuki Soto uke, g-tsuki Uchi uke, g-tsuki Gedan barai, g-tsuki Uraken uchi KKD Shuto uke, ZKD nukite	Centreren Coördinatie Hoofd en rug recht Knie boven voet ZKD Kokutsu Dachi		
<i>Geri Waza</i>			
ZKD Mae geri chudan Mae geri jodan Mawashi geri KBD Yoko geri keage	Sokuto (voet kantelen) bij yoko geri		
<i>Jiyu Kumite (Kihon)</i>			
KuD Kisame tsuki, g-tsuki Kisame mawashi geri, g-tsuki Uraken uchi	Ontspannen bewegen Hiki Ashi en Hikite		
KATA			
Heian Nidan	Juiste volgorde kata Positie handen en heup KKD-shuto uke		
KUMITE			
<i>Ippon kumite</i>			
Omote & Ura ZKD Oi tsuki jodan Oi tsuki chudan 3x Mae geri	3 verschillende weringen voor oi tsuki chudan Aanval mae geri met bal van de voet Centreren aanval		
JIYU KUMITE			
3 wedstrijden	Verdediging hoog/voor Reactie Simpele combinaties		

