

Examenformulier 7^e kyu

7 ^e Kyu geel	Naam:	Datum:	Wel/niet geslaagd
		Aandachtspunten	Opmerkingen
		Beoordeling	
KIHON			
<i>Tsuki Waza</i>			
ZKD Oi tsuki jodan Oi tsuki chudan	Hoogte tsuki correct		
<i>Uke Waza</i>			
ZKD Age uke Soto uke Uchi uke Gedan barai KKD Shuto uke	Voorste knie gebogen boven voet bij ZKD, diepe stand Hiel op de grond Voeten op 1 lijn bij KKD+KBD		
<i>Geri Waza</i>			
ZKD Mae geri KBD Yoko geri	Hiki ashi (terugtrekken) bij trappen		
<i>Jiyu Kumite (Kihon)</i>			
KuD Kisame tsuki jodan Gyaku tsuki chudan Kisame mawashi-g	Achterste knie gebogen bij KuD		
KATA			
Taikyoku Shodan Heian Shodan	Juiste volgorde kata Kiai		
KUMITE			
<i>Kihon kumite</i>			
Omote ZKD Oi tsuki jodan Oi tsuki chudan Mae geri	Juiste blok voor juiste aanval ZKD stand Gyaku tsuki counter Kiai op de aanval en counter		
JIYU KUMITE			
3 wedstrijden	Juiste KuD Enkele aanvallen		