



Ki-testen en ervaring	Tellen	Hoe testen			
Seiza Op je knieën zittend in Japanse stijl	Geen	Zittend: 45° naar beneden duwend op borstkas en rug en tracht de handen en knieën omhoog te heffen Staannd: Bovenaan op borstkas 45° naar beneden drukkend; laat de leerling van seiza naar shizentai gaan (eerst de rechtervoet optillen). 45° naar beneden op rug drukkend; laat de leerling terugkeren naar seiza (eerst de linkervoet laten zakken)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Shizentai (Staande natuurlijke houding)	Geen	45° naar beneden duwend op borstkas en rug	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Orenaite (onbuigbare arm)	Geen	Uke in hanmi-stand met arm uitstrekken. Probeer arm uke te buigen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koho Tendo Undo (achteruit en vooruit schommelen)	1-neer 2-omhoog	1. Zittend: Doorloop de telling een aantal keren voor visuele inspectie. Sta naast de uke. Op 't einde van een 2e tel de uke op de schouders proberen terugduwen, waarna gestopt en op de rug naar voren duwen. Armen mogen niet zomaar plooiën of omhoog geduwd worden. 2. Geknielnd: idem vorige 3. Staand: idem vorige	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ukemi waza = valtechnieken:					
Ushiro Ukemi (achteruit rollen)	1, draaien 2, draaien	Geknielnd: rollen, draai heup en wissel knie. Andere kant rolt. "Bereid je voor op de test"; "meegaand duwen" — uke komt tot stilstand = op voorkant drukken — gestopt = op rug duwen Staannd: idem vorige	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mae Ukemi (voorwaarts rollen)	1, draaien 2, draaien	Idem als met ushiro ukemi. Eerst op rug duwen, daarna op borst. "meegaand duwen"	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Suwari waza = technieken op de knieën					
Kokyudosa (oef. om timing/ademkracht te ontwikkelen)	Geen	Met een partner tonen. Geen extra ki-test vereist. Nota: partner moet houding testen in "pin"-positie (= klem) door 2x trachten recht te komen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tachi waza = rechtstaande technieken					
1. Katatekosatori Kotegeashi		Gekruist pols vastgrijpen; polsverdraaiing neerleggen met klem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Katatori Ikkyo		Schouder vastnemen: 1e klem { 1. Omote = voordoor { 2. Ura = buitenom	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Katatekosatori Kokyunage		Gekruist pols vastgrijpen; timingworp, het hoofd controlerend	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Datum examen:		Opnieuw te presenteren binnen enkele tijd	Geslaagd		
Naam deelnemer:					