



Ki-Testen en ervaring		☹️	😐	😊
<b>Seiza</b> Op je knieën zittend in Japanse stijl		○	○	○
<b>Hanmi no kamae</b> Half lichaam houding; 1 voet achteruit		○	○	○
<b>Orenaite</b> onbuigbare arm		○	○	○
<b>Koho Tendo Undo</b> achteruit en vooruit schommelen		○	○	○
<b>Ukemi waza = valtechnieken:</b>				
<b>Ushiro Ukemi</b> achteruit rollen		○	○	○
<b>Mae Ukemi</b> voorwaarts rollen		○	○	○
<b>Shomenuchi</b> Rechtdoor vooruit slaan van boven naar beneden		○	○	○

Tachi waza = rechtstaande technieken		☹️	😐	😊
<b>1. Katatekosatori Kotegeashi</b>	Gekruist pols vastgrijpen; polsverdraaiing	○	○	○
<b>2. Katatori Ikkyo</b>	Schouder vastnemen: 1e klem { <b>1. Omote</b> = voordoor { <b>2. Ura</b> = buitenom	○	○	○
<b>3. Katatekosatori Kokyunage</b>	Gekruist pols vastgrijpen; timingworp, het hoofd controlerend	○	○	○
Datum examen:	Opnieuw te presenteren binnen enkele tijd	Geslaagd		
Naam deelnemer:				