



Ki test	Tellen	Hoe testen			
Taisabaki met bokken (lichaamsbeweging en slaan met het houten zwaard)	Zie rechts	I. Shomenuchi: 1. Buitenkant hoofd 2. Buitenkant pols 3. Binnenkant hoofd 4. Binnenkant pols	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		II. Yokomenuchi/gyaku yokomenuchi: 1. Blokkeer, passeer onderdoor, shomenuchi (eindig R voor op yokomenuchi en L voor op gyaku yokomenuchi) 2. Blokkeer, schuif achteruit, shomenuchi (eindig R voor op yokomenuchi en L voor op gyaku yokomenuchi) 3. Slag en tegemoetkomende slag, schuif vooruit, draai, eindig op de ander zijn plaats	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		III. Sliding munetsuki: Idem als shomenuchi 1. Buitenkant hoofd 2. Buitenkant pols 3. Binnenkant hoofd 4. Binnenkant pols	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		IV. Stepping munetsuki: 1. Pas positie aan naar linkerkant met verdediging, tegenaanval munetsuki geven 2. Pas positie aan naar rechterkant met verdediging, tegenaanval munetsuki geven	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wapenwerk					
Tanto dori Verdediging tegen mesaanvallen; minstens 3 technieken tegen volgende aanvallen:		1. Shomenuchi 2. Yokomenuchi 3. Munetsuki	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bokken kata II Tweede bokken vorm van 13 bewegingen					
Tachi waza = rechtstaande technieken					
1. Ushirotekubitori Jujinage		Grijp beide polsen langs achter De armen kruisen (Japanse 10 = +) en nage (= werpen)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Yokomenuchi Sudori		Slag op de slaap van het hoofd "Verdwijvende" worp = onderin schuivend op je knieën duiken ; hoofd richting achterste been	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Katateryotetori Kotegeashi		Met beide handen de voorarm grijpen (Katateryotetori = morotedori) "Polsverdraaiing" worp en klem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Munetsuki Sumiotoshi		Vuistslag naar de plexus. Hoekworp	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Katatori Ganmenuchi ikkyo		Schouder vastnemen & vuistslag recht naar het gezicht 1. hand naar nek & vasthoudende hand grijpen & omote of 90° 2. over tsuki-hand glijden en pols grijpen 3. naar buitenkant tsuki-hand opzij en op elleboog afweren 4. L schouder vast = L hand inschuiven & snijd pols & rechterhand atemi in ribbenkast, instap onderdoor, Rechterhand neemt pols 5. R opzij schuiven bij R vasthoudende hand en linkerarm onder elleboog uke in extentie, heupdraai en naar je toe halen elleboog uke, kaaklij n nemen en irimi linkerarm zonder instap (= heupdraai)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Randori "Chaos grijpen" Verdediging tegen meerdere aanvallers (= 3p)			<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Datum examen:	Opnieuw te presenteren binnen enkele tijd		Geslaagd		
Naam deelnemer:					