



Ki-testen en ervaring	Tellen	Hoe testen			
Funakogi undo roeibeweging	1.vooruit 2.achteruit	Test bij 1. vooruit: 1. Duw op polsen vanuit voorkant 2. Trek op polsen vanuit voorkant	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Shomenuchi ikkyo undo Heup inzetten en terug; handen op ooghoogte brengen en terug op heuphoogte	1.vooruit 2.achteruit	Test bij 1. vooruit 1. Duw op de handen naar beneden, vanuit voorkant 2. Duw op de rug	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Renzoku Kokyodosa onafgebroken voortgaande kokyodosa in suwari waza (beide in seiza)	Geen	Met uke laten doen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ukemi waza = valtechnieken:					
Ushiro Ukemi met afkloppen (achteruit rollend)	1. neer 2. op	Paar keren laten doen. Bij 2. op rug uke duwen wanneer deze rechtkomt , daarna op voorkant (45° naar beneden duwend op rug & borstkas)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mae Ukemi met afkloppen (voorwaarts rollend)	1. neer 2. op	1. Plank houding ok? 2. Hoofd naar de zijkant gedraaid? 3. Opstaan door één been naar voren te brengen ok?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aanval					
Lege hand aanvallen (Tai sabaki toshu)	1,2,3,4, en kiai op 5	Houding en positionering checken 1. Shomenuchi 2. Yokomenuchi 3. Munetsuki	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tachi waza = rechtstaande technieken					
1. Shomenuchi Kokyunage (Timingworp)		Rechte slag bovenop het hoofd Kaaklijn hoofd controlerend neerleggen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. GuakuHanmi Katatetori Shihonage (vier richtingen worp)		Gyaku = tegenovergesteld = de ene L hand & de ander R hand via katatetori = één kant pols vasthoudende Nage = werpen / gooien { 1. Omote = voordoor 2. Ura = buitenom	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Shomenuchi Iriminage (Ingaande worp)		Rechte slag bovenop het hoofd Ingaande worp , het hoofd controlerend	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Katatori Nikyo (2e klem)		Schouder vastnemen { 1. Omote = voordoor 2. Ura = buitenom	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Datum examen:	Opnieuw te presenteren binnen enkele tijd	Geslaagd
Naam deelnemer:		