



Ki-Testen en ervaring		☹️	😐	😊
Shomenuchi ikkyo undo (heup inzetten en terug; handen op ooghoogte brengen en terug op heuphoogte)		○	○	○
Zengo undo (idem vorige doch nu met heupdraai; naar voren en naar achteren)		○	○	○
Ukemi waza = valtechnieken:				
Ushiro Ukemi (achteruit rollen)		○	○	○
Mae Ukemi (voorwaarts rollen)		○	○	○
Aanval				
Yokomen uchi (slag op slaap uke)		○	○	○
Tachi waza = rechtstaande technieken		☹️	😐	😊
1. Shomenuchi Kotegeashi	Aanval: Rechte slag bovn op het hoofd Techniek: polsverdraaiing	○	○	○
1. Shomenuchi Iriminage	Aanval: Rechte slag bovn op het hoofd Techniek: hoofd via nek naar schouder brengen	○	○	○
3. Katatekosatori Sankyo gekruist pols vastnemen handpalm opdraaien naar boven	<ul style="list-style-type: none"> 1. Omote = voordoor 2. Ura = buitenom 	○	○	○
4. Munetsuki Kotegeashi	vuistslag naar plexus polsverdraaiing	○	○	○

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