

Karateka:

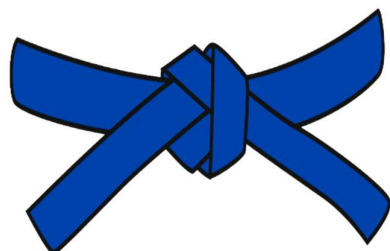
Datum :

Plaats:

		<i>Blauw (5^{de} kyu)</i>
Besluit		

Examen evaluatie blauwe gordel – 5^{de} kyu

Evaluator :



1. Do evaluatie onder het jaar

Inzet, respect, zelfcontrole,..

+	0	-	opmerking

2. Kihon:

- a. Kette Juntsuki Notsukomi
- b. Kette Gyakutsuki Notsukomi
- c. Nagashi tsuki
- d. Nidan geri
- e. Ushiro geri

+	0	-	opmerking

3. Renrakuwaza:

- a. Maegeri – ushiro geri – uraken -gyakutsuki
- b. Surikomi sokuto – ushiro geri - uraken

+	0	-	opmerking

karateka examiner :

4. Partner oefeningen

- a. sanbon kumite, yodan uke 2
- b. sanbon kumite, yodan uke 3
- c. sanbon kumite, mae geri uke 5
- d. sanbon kumite, mae geri uke 6
- e. ohyo kumite nr 2

+	0	-	opmerking

5. Kata:

Pinan Yondan

+	0	-	opmerking

6. Kumite:

Jiyu ippon: Vrij vechten (2x)

+	0	-	opmerking

7. Uke waza

- a. ushiro ukemi, vanaf rug
- b. Yoko ukemi, vastnemen kraag
- c. Mae ukemi, over rug

+	0	-	opmerking

8. Theorie

- a. 5 standen met Japanse naam
- b. 5 handaanvallen met Japanse naam
- c. 3 verschillende timing van aanval

+	0	-	opmerking