

Karateka:

Datum :

Plaats:

	Oranje-groen	groen
Besluit		

Examen evaluatie groene gordel – 6^{de} kyu

Evaluator :



1. Do evaluatie onder het jaar

Inzet, respect, zelfcontrole,..

+	0	-	opmerking

2. Kihon:

a. Kette Juntsuki

b. Kette Gyakutsuki

c. Gyakutsuki notsukomi

d. Surikomi yokogeri chudan

+	0	-	opmerking

3. Renrakuwaza:

a. Maegeri – Yokogeri - gyakutsuki

b. Surikomi maegeri, yokogeri, gyakutsuki

+	0	-	opmerking

karateka examiner :

4. Partner oefeningen

- a. sanbon kumite, yodan uke 1
- b. sanbon kumite, mae geri uke 3
- c. sanbon kumite, mae geri uke 4
- d. ohyo kumite 1

+	0	-	opmerking

5. Kata:

Pinan Shodan

+	0	-	opmerking

6. Kumite:

Jiyu ippon: Vrij vechten

+	0	-	opmerking

7. Uke waza

- a. ushiro ukemi (achterwaartse val)
- b. Yoko ukemi (zijwaartse val)
- c. Mae geri aanval – yoko ukemi

+	0	-	opmerking

8. Theorie

- a. 3 standen met Japanse naam
- b. Wat is de betekenis van WADO (weg van harmonie, vrede.. meegeven kracht..)
- c. Oprichter van WADO (Hironori Otsuka)

+	0	-	opmerking