

Karateka:

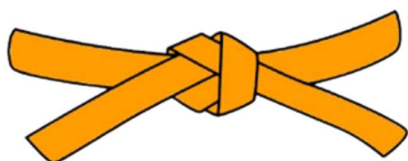
Datum :

Plaats:

Examen Oranje gordel – 7^{de} Kyu

	geel-oranje	oranje
Besluit		

Evaluator :



1. Do evaluatie onder het jaar

Inzet, respect, zelfcontrole,..

+	0	-	opmerking

2. Kihon:

a. Juntsuki notsukomi (mawatte jodan uke)

b. Gyakutsuki notsukomi (mw gedan barai)

c. Tobikomitsuki

d. mawashi geri chudan

+	0	-	opmerking

3. Renraku waza:

a. Maegeri – Mawashigeri, gyakutsuki

b. Surikomi maegeri, mawashi, gyakutsuki

+	0	-	opmerking

Karateka : Examiner :

4. Partner oefeningen (sanbon kumite)

a. Chudan uke 1

b. Chudan uke 2

c. Mae geri uke 1

d. Mae geri uke2

+	0	-	opmerking

5. Kata:

Pinan Sandan

+	0	-	opmerking

6. Kumite:

Jiyu ippon: Vrij vechten

+	0	-	opmerking

7. Ukemi waza

a. ushiro ukemi (achterwaartse val)

b. Yoko ukemi (zijwaartse val)

c. Mae mawari ukemi (voorwaartse rol)

+	0	-	opmerking

8. Theorie

a. Hoe heet onze karatestijl (wado ryu)

b. Wat is de betekenis (weg van harmonie, vrede.. meegeven kracht..)

c. Oprichter van wado ryu (Tatsuo Suzuki)

+	0	-	opmerking