

Karateka :

Datum :

Plaats:

	Wit-geel	geel
Besluit		

Examen evaluatie Gele Gordel 8ste Kyu

Evaluator :



1. Do evaluatie onder het jaar

Inzet, respect, zelfcontrole,..

+	0	-	opmerking

2. Kihon:

a. Juntsuki (mawatte jodan uke)

b. Gyakutsuki (mawatte gedan barai)

+	0	-	opmerking

c. Maegeri chudan

d. Surikomi maegeri chudan

e. Sokuto fumikomi

+	0	-	opmerking

3. Renrakuwaza:

a. Maegeri - tobikomistuki

b. Surikomi maegeri-tobikomistuki

c. maegeri – gyakutsuki

d. surikomi maegeri - gyakutsuki

+	0	-	opmerking

karateka : examiner :

4. Partner oefeningen (ippon kumite)

- a. Jodan uke – gyakutsuki
- b. Chudan – uchi uke –
(tobikomitsuki) – gyakutsuki chudan
- c. Chudan – soto uke - gyakutsuki

+	0	-	opmerking

5. Kata:

Pinan Nidan

+	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 geri aanval – yoko ukemi

+	0	-	opmerking

8. Theorie

- a. Hoe heet onze karatestijl (wado ryu)
- b. Wat is de betekenis (weg van harmonie, vrede.. meegeven kracht..)
- c. Oprichter onze wado stijl
(Hironori Otsuka)

+	0	-	opmerking