

Examenformulier 1^e kyu

1 ^e Kyu bruin	Naam:	Datum:	Wel/niet geslaagd
		Aandachtspunten	Opmerkingen
		Beoordeling	
KIHON			
<i>Renzoku Waza</i>			
Renzoku Waza 1 ^e en 2 ^e Dan	Totaliteit bewegen Budo-etiquette Budohouding		
KATA			
Jion Enpi	Juiste ademhaling		
KUMITE			
<i>Jiyu Ippon kumite</i>			
Omote & Ura ZKD Oi tsuki jodan Oi tsuki chudan 3x Mae geri Mawashi geri Yoko geri Ushiro geri	Vecht realistische uitvoering Moet er goed getraind uitzien		
<i>Enbu kumite</i>			
Demonstratiegevecht 1 minuut tussen twee karateka, beide zijn aanvaller en verdediger.	Vecht realistische uitvoering		
JIYU KUMITE			
3 wedstrijden	Totaliteit bewegen: tactiek, inzicht, reactievermogen, conditie.		