

Examenformulier 3^e kyu

3 ^e Kyu bruin	Naam:	Datum:	Wel/niet geslaagd
		Aandachtspunten	Opmerkingen
		Beoordeling	
KIHON			
<i>Tsuki Waza</i>			
ZKD Sanbon tsuki (tate en ura)	Ritme		
<i>Uke Waza</i>			
ZKD Gedan Barai, gyaku haito	Kimé		
KBD Tetsui (rugwaarts)	Vormtechnisch correct		
KKD Uchi barai, haito uchi, g-tsuki	Balans		
<i>Geri Waza</i>			
ZKD Mae geri, ren tsuki	Timing		
<i>Jiyu Kumite (Kihon)</i>			
KuD Kisame uraken uchi, g-tsuki G-tsuki, uramawashi-g Ashi barai, g-tsuki	Lichtvoetig Vorm ashi barai		
KATA			
Heian Godan	Ritme Heupgebruik		
Tekki Shodan	Kimé Stabiele standen		
KUMITE			
<i>Jiyu Ippon kumite</i>			
Omote & Ura	Timing		
ZKD Oi tsuki jodan Oi tsuki chudan 3x Mae geri	Toepassing basis Scherpe counter Vorm Jiyu Ippon correct		
JIYU KUMITE			
3 wedstrijden	Reactiesnelheid Controle Zanshin Fighting spirit		