

Naam:		<h1>Examenformulier</h1>		Geslaagd / Niet geslaagd voor de <sup>e</sup> Kyu	
Datum vorig behaald examen:		Huidige graad: <sup>e</sup> Kyu	Gaat op voor: <sup>e</sup> Kyu	Aanwezigheidspercentage:	
GRAAD		KIHON	KATA	KUMITE	BELANGRIJK
<b>8° Kyu</b> (witte band)			Taikyoku Shodan (juiste volgorde)		
<b>7° Kyu</b> (gele band)		<b>Tsuki waza:</b> Oi tsuki jodan / Oi tsuki chudan <b>Uke waza:</b> Age Uke / Uchi Uke / Soto Uke / Gedan Barai / Shuto Uke <b>Geri waza:</b> Mae geri ZKD/ Yoko geri fumi komi KD / Tsugi ashi kisami mawashi geri (op trapkussen) <b>Renraku waza:</b> Tsugi ashi kisami Mae geri - ZKD kamae (terug naar dezelfde positie) - gyaku tsuki in Kumite dachi (achterste knie naar de grond)	Heuppositie 1 t/m 5 Heian Shodan Taikyoku Shodan	Gohon jodan Gohon chudan Kihon ippon: Jodan (Age uke - Gyaku tsuki) Chudan (Soto uke - Gyaku tsuki) Mae geri (Gedan Barai - Gyaku tsuki)	Zenkutsu dachi Knie boven de voet Hiki ashi bij mae geri Hielen op de grond houden Op vorm mee kunnen doen
<b>6° Kyu</b> (oranje band)		<b>Tsuki waza:</b> Sanbon tsuki <b>Uke waza:</b> Age Uke - gyaku tsuki / Uchi Uke - gyaku tsuki / Soto Uke - gyaku tsuki / Gedan Barai - gyaku tsuki / Shuto Uke – nukite <b>Geri waza:</b> Mae geri jodan / Yoko geri kekomi / Mawashi geri / Tsugi ashi kisami uramawashi geri (op trapkussen) <b>Renraku waza:</b> Tsugi ashi kisami Mae geri – Gedan barai in ZKD (terug naar dezelfde positie) - gyaku tsuki in Kumite dachi / Tsugi ashi - kisami mawashi geri - ZKD kamae (terug naar dezelfde positie) - gyaku tsuki Kumite dachi	Heian Nidan Heian Shodan Ura Taikyoku Shodan Ura	Kihon technieken kunnen toepassen in Kihon Ippon Kumite links en rechts	Kokutsu dachi (Knie naar achteren) Zenkutsu dachi correcte vorm Sokuto Centreren
<b>5° Kyu</b> (groene band)		<b>Uchi waza:</b> Kaiten yoko tetsui KD / Gyaku haito uchi / Gyaku shuto uchi <b>Uke waza:</b> Soto uke ZKD - yoko empi KD <b>Renraku waza:</b> Tsugi ashi - kisami mawashi geri - mawashi geri Tsugi ashi kisami Mawashi geri – Gedan barai in Zenkutsu dachi (terug naar dezelfde positie) - gyaku tsuki in Kumite dachi	Heian Sandan Heian Nidan Ura	Omote / ura	Kiba dachi Kokutsu dachi correcte vorm Hanmi / shomen zichtbaar Mawashi geri horizontale hiki ashi
<b>4° Kyu</b> (blauwe band)		<b>Uke waza:</b> Age uke - gyaku shuto uchi / Uchi uke - kisami tsuki - gyaku tsuki / Soto uke - yoko empi - uraken uchi - gyaku tsuki / Gedan barai - uraken uchi - gyaku tsuki / Shuto uke - kisami mae geri - nukite <b>Geri waza:</b> Yoko geri / Ushiro geri / Ura mawashi geri (ZKD achterste been) <b>Renraku waza:</b> Tsugi ashi kisami Uramawashi geri – Gedan barai in Zenkutsu dachi (terug naar dezelfde positie) - gyaku tsuki in Kumite dachi	Heian Yondan Heian Sandan Ura	Kihon technieken kunnen toepassen in Ippon Kumite	Correcte lichaamshouding Zanshin Heupondersteuning Conditie
<b>3° Kyu</b> (bruine band)		<b>Uchi waza:</b> Otoshi uraken uchi (laten staan) ZKD <b>Geri waza:</b> Yoko geri keage KD / Yoko geri kekomi KD <b>Tsuki waza:</b> Ura tsuki (gyaku en omote) ZKD <b>Uke waza:</b> Gedan barai - Gyaku haito uchi ZKD	Heian Godan Heian Yondan Ura Taikyoku Shodan Go no Kata	Kihon technieken kunnen toepassen in Jiyu Ippon Kumite Renraku waza in Ura kumite	Kime Vormtechnisch correct Chakugan
<b>2° Kyu</b> (bruine band)		<b>Geri waza:</b> Mae geri - ren tsuki / Mawashi geri - gyaku tsuki - uraken uchi / Yoko geri - uraken uchi - gyaku tsuki / Ushiro geri - uraken uchi - gyaku tsuki / Ura mawashi geri - uraken uchi - gyaku tsuki	Heian Godan Ura Tekki Shodan Kanku Dai	Jiyu Kumite Enbu (1 minuut)	Geri waza juiste vorm Geautomatiseerde motoriek Plyometrisch bewegen
<b>1° Kyu</b> (bruine band)		Zie KBN 1° dan programma	Bassai Dai Jion Enpi	Zie KBN 1° dan programma	Totaliteit budo-etiquette, -omgangsvormen en -gedrag