# Examenprogramma Juniores – 1 Oranje Streepje

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| - 6 valbewegingen | 6 |  |
| - 3 slag- en schoptechnieken R. (tsuki, mae-geri, mawashi-geri)VOORUITSTAPPEND R. + L. – AFWISSELEND | 3 |  |
| - 4 blokkages + tegenaanval + worp* R. achteruit : blok met L. voorarm + tsuki
* R. ver achteruit : blok met L. hand + mae-geri
* L. achteruit : blok met voorarm + hamervuist
* L. opzij : blok met R. handpalm + mawashi-geri
 | 4 |  |
| - 5 klemmen (zonder afwerking) | 5 |  |
| - 3 beenworpen | 3 |  |
| - 3 heupworpen | 3 |  |
| - 3 schouderworpen | 3 |  |
| - 2 tijden | 2 |  |
| - afweer op wurging | staand | 2 langs voor 1 langs achter geplooid | 4 |  |
| liggend | 1 zittend naast  |
| - 3 afweren op polsgreep | 2 rechts grijpt links | 3 |  |
| 1 rechts grijpt rechts |
| - 2 afweren op kraaggreep (voor – één hand) | 2 |  |
| - 2 afweren op vuistslag | 2 |  |
| - novice kata of blocks (volledig) | 5 |  |
| - random attacks  | 5 |  |
|  |  |  |  |
| Naam :Datum :Sensei : | TOTAAL | **50** |  |

Opmerkingen :

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |