# 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 :

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