# Examenprogramma Juniores – 2 Groene Streepjes

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| - 8 valbewegingen | | | | 8 |  |
| - 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 |  |
| - 10 klemmen (met afwerking) | | | | 20 |  |
| - 5 beenworpen | | | | 5 |  |
| - 5 heupworpen | | | | 5 |  |
| - 4 schouderworpen | | | | 4 |  |
| - 3 tijden | | | | 3 |  |
| - 3 offerworpen | | | | 3 |  |
| - afweer op wurging | staand | 3 langs voor  2 zonder aanraking  2 langs achter geplooid  2 achter gestrekt | | 11 |  |
| liggend | 1 zittend naast | |
| 1 zittend tussen | |
| - afweren op polsgreep | | 2 rechts grijpt links | | 5 |  |
| 2 rechts grijpt rechts | |
| 1 voor beide polsen | |
| - afweren op kraaggreep | | 2 langs voor één hand | | 4 |  |
| 1 met beide handen | |
| 1 met één hand en bijtrekken | |
| - 4 afweren op vuistslag | | | | 4 |  |
| - 2 afweer op handgreep | | | | 2 |  |
| - 1 afweer op hoofdgreep | | | | 2 |  |
| - 1 afweer op voetstamp (mae) | | | | 1 |  |
| - 1 afweer op nelsongreep | | | | 1 |  |
| - 3 houding | | | | 3 |  |
| - 2 wurgingen uitvoeren bij zittend persoon | | | | 2 |  |
| - novice kata of blocks (volledig) | | | | 5 |  |
| - random attacks | | | | 5 |  |
|  | | |  |  |  |
| Naam :  Datum :  Sensei : | | | TOTAAL | **100** |  |

Opmerkingen :

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