# 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 aanraking2 langs achter geplooid2 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 :

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