# Examenprogramma seniores – 4 Kyu – Oranje Gordel

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | pnt | behaald |
| 8 valbewegingen | 8 |  |
| 15 klemmen met afwerking | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 15 |  |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |  |  |  |  |  |
| klemmenketting | 10 |  |
| 3 beenworpen | 3 |  |
| 3 heupworpen | 3 |  |
| 3 schouderworpen | 3 |  |
| 2 offerworpen | 2 |  |
| 3 tijden | 3 |  |
| wurging | staand | voor | 2 |  |
| zonder aanraking | 1 |  |
| achter geplooid | 1 |  |
| achter gestrekt | 1 |  |
| liggend | zittend tussen | 1 |  |
| polsgreep | voor | 2 R grijpt L2 R grijpt R | 22 |  |
| kraaggreep | voor | één handbeide handen | 21 |  |
| vuistslag | 3 |  |
| messteek | onderbovenzijwaarts van L naar Rzijwaarts van R naar Lrechtdoor | 11111 |  |
| handgreep | 1 |  |
| hoofdgreep | 1 |  |
| houdingen | 2 |  |
| random-attacks (3 aanvallen) | 3 |  |
|  |  |  |
| Naam : | totaal | **75** |  |
| Datum : | min te behalen (65%) | 49 |
| Sensei : |

Opmerkingen :

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