



# SHODAN SHIKEN

## SHODAN

oktober 2013  
versie 1

Naam & Voorn. kandidaat: ..... Datum: .....

OP = Opgelegd Programma / VP = Vrij Programma

nr/aant	UIT TE VOEREN TECHNIEKEN	score
<b>OP - 1</b>	<b>KLEMMEN</b>	
50	Klemmen volgens programma YJJR UBU; volledig uit te voeren	A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/>
<b>OP - 2</b>	<b>KATA</b>	
	Novice no kata	A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/>
	Blocks no kata	C <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/>
<b>OP - 3</b>	<b>VERDEDIGINGEN TEGEN WORP</b>	
	Aanval : Ko Soto Gake	A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/>
	Aanval : O Soto Gari	C <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/>
	Aanval : O Uchi Gari	
	Aanval : Ippon Seoi Nage	
	Aanval : Sasae Tsuru Komi Ashi	
	Aanval : Kata Guruma	
	Aanval : Tai Otoshi	
	Aanval : O Goshi	
<b>OP - 4</b>	<b>EXTRA</b>	
	Basis kennis van de kandidaat onderzoeken ivm : dojo etiquette, Japanse terminologie, wapenkennis, pijnpunten, etc	A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/>
<b>VP - 1</b>	<b>WORPEN</b>	
	5 heup-, 5 been-, 3 schouder- en 2 offerworpen	A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/>
	1 minuut verschillende worpen op vuistslag met 2 aanvallers	C <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/>
<b>VP - 2</b>	<b>GEVOELIGE PUNTEN</b>	
	Ontwijken met of zonder blokkage gevolgd door atemi naar gevoelige of dodelijke punten van het lichaam (met snijkant hand, hamervuist, elleboog, voet, knie) op vrije aanval :	A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• 5 met bovenste ledematen</li><li>• 5 met onderste ledematen</li></ul> Eerst traag uitvoeren, nadien snel.	

