



# SHODAN SHIKEN

## SANDAN

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>		
5	Klemmen vrije keuze op vuistslag met uitleg		A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/>
5	Klemmen vrije keuze op vuistslag met 3 verschillende afwerkingen		C <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/>
5	Klemmen vrije keuze links uitvoeren op linkse vuistslag		
<b>OP - 2</b>	<b>KATA</b>		
4	Vrije keuze (minimum 1 met wapen)	..... ..... ..... .....	A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/>
<b>OP - 3</b>	<b>COMBINATIES</b>		
5	Vrije combinaties		A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/>
<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>		
10	Verschillende worpen tegen aanval met controle op grond		A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> 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 : <ul style="list-style-type: none"><li>• 5 met bovenste ledematen (zelfde aanval R + L)</li><li>• 5 met onderste ledematen (zelfde aanval R + L)</li><li>• 1 min tegen 3 aanvallers</li></ul> Uitvoering: snel en krachtig		A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/>

