



SHODAN SHIKEN

YONDAN

oktober 2013
versie 1

Naam & Voorn. kandidaat: Datum:

OP = Opgelegd Programma / VP = Vrij Programma

nr/aant	UIT TE VOEREN TECHNIEKEN		score
OP - 1	KLEMMEN		
10	Klemmen vrije keuze op vuistslag (5R + 5L) met 3 verschillende afwerkingen		A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/>
5	Klemmen uit vorige 10, gekozen door de jury, met uitleg		
OP - 2	KATA		
5	Vrije keuze (minimum 2 met wapen)	A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/>
OP - 3	EXTRA		
	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"/>
VP - 1	GEVOELIGE PUNTEN		
	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">• 3 met snijkant hand• 3 met hamervuist• 3 met elleboog• 3 met voet• 3 met knie <p style="text-align: center;"><i>Uitvoering: snel en krachtig</i></p>		A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/>
VP - 2	KLEMMEN		
10	Verdediging tegen 11 ^{de} tot en met 20 ^{ste} klem YJJR		A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/>
VP - 3	VERDEDIGINGSTECHNIEKEN – ALGEMEEN		
15	Technieken met tambo		A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/>
3	Verdediging tegen duwen		C <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/>

