



SHODAN SHIKEN

GODAN

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 3 verschillende aanvallen en 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		
6	Vrije keuze	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		
10	Drukpunten (na aanval en verdediging) bij gecontroleerd persoon (grondliggend of staand)	A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/>
VP - 2 KLEMMEN		
25	Klem op vuistslag onmiddellijk gevolgd door een andere klem	A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/>
VP - 3 VERDEDIGINGSTECHNIEKEN – ALGEMEEN		
20	Verdediging op aanval – volledig vrije keuze	A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/>
VP - 4 TECHNIEKEN OP VOORSTEL VAN DE JURY		
10	Technieken met wapen	A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/>
1	Vrije kata (niet YJJR)	C <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/>

