EXAMENPROGRAMMA JUNIORES – 2 GEEL STREEPJE

- 6 valbewegingen	6	
- 3 slag- en schoptechnieken R. (tsuki, mae-geri, mawashi-geri) TER PLAATSE – AFZONDERLIJK	3	
- 4 blokkages - R. achteruit : blok met L. voorarm - R. ver achteruit : blok met L. hand - L. achteruit : blok met voorarm - L. opzij : blok met R. handpalm	4	
- 1 beenworp	1	
- 1 heupworp	1	
- 1 schouderworp	1	
- 1 afweer op wurging	1	
- 1 afweer op polsgreep (rechts grijpt links)	1	
- 1 afweer op kraaggreep (voor – één hand)	1	
- 1 afweer op vuistslag	1	
- novice kata of blocks (1/3)	5	

Naam : Datum : Sensei :	TOTAAL	**25**	

Opmerkingen :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....