EXAMENPROGRAMMA JUNIORES – 3 GELE STREEPJES

- 6 valbewegingen	6	
- 3 slag- en schoptechnieken R. (tsuki, mae-geri, mawashi-geri) VOORUITSTAPPEND R. + L. – AFZONDERLIJK	3	
- 4 blokkages + tegenaanval - R. achteruit : blok met L. voorarm + tsuki - R. ver achteruit : blok met L. hand + mae-geri - L. achteruit : blok met voorarm + hamervuist - L. opzij : blok met R. handpalm + mawashi-geri	4	
- 2 beenworpen	2	
- 2 heupworpen	2	
- 2 schouderworpen	2	
- 2 afweren op wurging	2	
- 2 afweren op polsgreep (1 rechts grijpt links + 1 rechts grijpt rechts)	2	
- 1 afweer op kraaggreep (voor – één hand)	1	
- 1 afweer op vuistslag	1	
- novice kata of blocks (2/3)	5	
- random attacks	5	

Naam : Datum : Sensei :	TOTAAL	**35**	

Opmerkingen :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....