

Thema 1 - Kata:

NVT. In plaats hiervan: valbreken, voorwaartse rol, achterwaartse rol & zijwaartse val.

Thema 2 - Atemi waza:

Demonstreer je kennis van stoten en trappen op het stootkussen. Of laat Kihon-waza zien. Maak er series van en beweeg over de mat. Examinator vraagt om: Hoge stoot, shuto en mae geri. Laat zien welke verschillende weringen/blokkeringen horen bij: **1x** Hoge stoot.

Thema 3 - Meervoudigheid:

NVT

Thema 4 - Eindig op:

Tori geeft zelf de aanvallen aan, bij jeugd helpen met een aanval aangeven. Alle eind technieken moeten verschillend zijn. Laat zien: **1x** Waki gatame, **1x** pols klem en **2x** worp.

Thema 5 - Newaza:

Tori ligt op de grond, ontsnap of krijg overmacht vanuit: **1x** houdgreep en **1x** wurggreep tussen de benen. Laat ook zien: Uke zit in bokje en Tori rolt Uke in klem.

Thema 6 - Aanvalscombinaties:

NVT

Thema 7 - Combinaties:

NVT

Thema 8 - Overnames:

NVT

Thema 9 - Hodoki waza + opbreng-/transporteertechnieken:

Uke valt Tori aan met pakking aan kleding, polsen of keel. Tori demonstreert, Afleiden, Bevrijding, Counter en Afstand met parate houding. Let op! Actie-reactie moet goed zijn.

Thema 10 - Val aan met:

Tori wordt aangevallen door Uke, verdediging is vrij. Examinator geeft de aanval aan. Let op! Actie-reactie moet goed zijn.

Thema 11 - Tegen wapens:

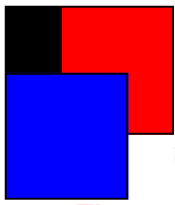
NVT

Thema 12 - Tegen 1 of meerdere aanvallers:

NVT

Score

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12



Budowzasport examenvragen

柔術 Witte band 2^e gele slip

Naam kandidaat:

max 12 min

Thema 1 - Kata:

NVT. In plaats hiervan: valbreken, voorwaartse rol, achterwaartse rol & zijwaartse val (met trap).

Thema 2 - Atemi waza:

Demonstreer je kennis van stoten en trappen op het stootkussen. Of laat Kihon-waza zien. Maak er series van en beweeg over de mat. Examinator vraagt om: Hoge stoot, midden stoot, gyaku stoten, shuto, haito en mae geri. Laat zien welke verschillende weringen/blokkeringen horen bij: **1x** hoge stoot, **1x** midden stoot en **1x** schop naar buik.

Thema 3 - Meervoudigheid:

Tori wordt aangevallen met verschillende aanvallen en komt uit in dezelfde eindtechniek. Aanvallen per techniek: Aanval keel, pakking jasje en omvatting. Laat zien: Waki gatame

Thema 4 - Eindig op:

Tori geeft zelf de aanvallen aan, bij jeugd helpen met een aanval aangeven. Alle eindtechnieken moeten verschillend zijn. Laat zien: **1x** waki gatame, **1x** ude garami, **1x** pols klem, **2x** beenworp en **1x** heupworp.

Thema 5 - Newaza:

Tori ligt op de grond, ontsnap of krijg overmacht vanuit: **2x** houdgreep en **2x** wurggreep tussen de benen. Laat ook zien: Uke zit in bokje en Tori rolt Uke in klem.

Thema 6 - Aanvalcombinaties:

NVT

Thema 7 - Combinaties:

NVT

Thema 8 - Overnames:

NVT

Thema 9 - Hodoki waza + opbreng-/transporteertechnieken:

Uke valt Tori **6x** aan met pakking aan kleding, polsen of keel. Tori demonstreert, Afleiden, Bevrijding, Counter en Afstand met parate houding. Let op! Actie-reactie moet goed zijn.

Thema 10 - Val aan met:

Tori wordt aangevallen door Uke, verdediging is vrij. Examinator geeft de aanval aan: **1x** omvatting, **2x** pakking en **4x** stoten en trappen. Let op! Actie-reactie moet goed zijn.

Thema 11 - Tegen wapens:

NVT

Thema 12 - Tegen 1 of meerdere aanvallers:

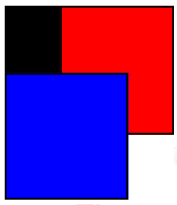
NVT

Score

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Geslaagd:

Herexamen voor:



Budowzasport examenvragen

柔術 Gele band max 15 min

Naam kandidaat:

Thema 1 - Kata:

NVT. In plaats hiervan: valbreken, voorwaartse rol, achterwaartse rol & zijwaartse val (met trap). Maak een combinatie val van de 3 rollen/vallen.

Thema 2 - Atemi waza:

Demonstreer je kennis van stoten en trappen op het stootkussen. Of laat Kihon-waza zien. Maak er series van en beweeg over de mat. Examinator vraagt om: Hoge stoot, midden stoot, gyaku stoten, shuto, haito en mae geri. Laat zien welke verschillende weringen/blokkeringen horen bij: **1x** hoge stoot, **1x** midden stoot en **4x** mae geri.

Thema 3 - Meervoudigheid:

Tori wordt aangevallen met verschillende aanvallen en komt uit in dezelfde eindtechniek. Aanvallen per techniek: Aanval keel, pakking jasje en omvatting of 4 aanval richtingen. Laat zien: ude garami (politie greep)

Thema 4 - Eindig op:

Tori geeft zelf de aanvallen aan, bij jeugd helpen met een aanval aangeven. Alle eindtechnieken moeten verschillend zijn. Laat zien: **1x** waki gatame, **1x** ude garami, **1x** pols klem, **2x** beenworp, **2x** heupworp en **1x** spierbalworp.

Thema 5 - Newaza:

Tori ligt op de grond, ontsnap of krijg overmacht vanuit: **2x** houdgreep en **2x** wurggreep tussen de benen. Laat ook zien: Uke zit in bokje en Tori rolt Uke in klem.

Thema 6 - Aanvalscombinaties:

NVT

Thema 7 - Combinaties:

NVT

Thema 8 - Overnames:

NVT

Thema 9 - Hodoki waza + opbreng-/transporteertechnieken:

Uke valt Tori **9x** aan met pakking aan kleding, polsen of keel. Tori demonstreert, Afleiden, Bevrijding, Counter en Afstand met parate houding. Let op! Actie-reactie moet goed zijn.

Thema 10 - Val aan met:

Tori wordt aangevallen door Uke, verdediging is vrij. Examinator geeft de aanval aan: **2x** omvatting, **4x** pakking en **4x** stoten en trappen. Let op! Actie-reactie moet goed zijn.

Thema 11 - Tegen wapens:

NVT

Thema 12 - Tegen 1 of meerdere aanvallers:

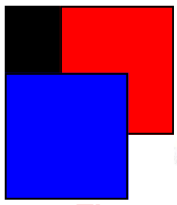
NVT

Score

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Geslaagd:

Herexamen voor:



Budowzasport examenvragen

柔術 Gele band 1^e oranje slip

Naam kandidaat:

max 18 min

Thema 1 - Kata:

Kandidaat laat eventueel 1^e serie kata zien.

Ook doen: valbreken, voorwaartse rol, achterwaartse rol & zijwaartse val (met trap). Maak een combinatie val van de 3 rollen/vallen.

Thema 2 - Atemi waza:

Demonstreer je kennis van stoten en trappen op het stootkussen. Maak er series van en beweeg over de mat. Examinator vraagt om: Hoge stoot, midden stoot, gyaku stoten, shuto, haito, mae geri en mawashi geri. Laat zien welke verschillende weringen/blokkeringen horen bij: **2x** hoge stoot, **2x** midden stoot en **4x** mae geri.

Thema 3 - Meervoudigheid:

Tori wordt aangevallen met verschillende aanvallen en komt uit in dezelfde eindtechniek. Aanvallen per techniek: Aanval keel, pakking jasje en omvatting of 4 aanval richtingen. Laat zien: waki gatame en ude garami (politie greep).

Thema 4 - Eindig op:

Tori geeft zelf de aanvallen aan, bij jeugd helpen met een aanval aangeven. Alle eindtechnieken moeten verschillend zijn. Laat zien: **3x** gestrekte armklem, **2x** gebogen armklem, **2x** pols klem, **3x** beenworp, **3x** heupworp en **1x** spierbalworp.

Thema 5 - Newaza:

Tori ligt op de grond, ontsnap of krijg overmacht vanuit: **2x** houdgreep en **2x** wurggreep tussen de benen. Laat ook zien: Uke zit in bokje en Tori rolt Uke in klem.

Thema 6 - Aanvalscombinaties:

Tori laat **1** serie zien van een aantal stoten/trappen, gevolgd door een worp, eindigend in een houdgreep of andere controle vorm. Duidelijk de afstandsoverbrugging laten zien tussen Tori en Uke. Uke verdedigt losjes.

Thema 7 - Combinaties:

Uke valt aan, Tori wil een techniek doen. Uke verzet zich hiertegen, Tori gaat over naar een andere techniek. Laat **1x** combinatie zien, met als eerste inzet een worp. De herpakte techniek is vrij.

Thema 8 - Overnames:

NVT

Thema 9 - Hodoki waza + opbreng-/transporteertechnieken:

Uke valt Tori **11x** aan met pakking aan kleding, polsen of keel. Tori demonstreert, Afleiden, Bevrijding, Counter en Afstand met parate houding. Let op! Actie-reactie moet goed zijn.

Thema 10 - Val aan met:

Tori wordt aangevallen door Uke, verdediging is vrij. Examinator geeft de aanval aan: **2x** omvatting, **4x** pakking en **4x** stoten en trappen. Let op! Actie-reactie moet goed zijn.

Thema 11 - Tegen wapens:

NVT

Thema 12 - Tegen 1 of meerdere aanvallers:

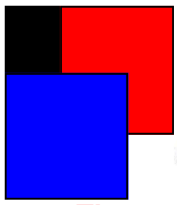
NVT

Score

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Geslaagd:

Herexamen voor:



Budowzasport examenvragen

Gele band 2^e oranje slip

Naam kandidaat:

max 20 min

Thema 1 - Kata:

Kandidaat laat eventueel 1^e serie kata zien.

Ook doen: valbreken, voorwaartse rol, achterwaartse rol & zijwaartse val (met trap). Maak een combinatie val van de 3 rollen/vallen.

Thema 2 - Atemi waza:

Demonstreer je kennis van stoten en trappen op het stootkussen. Maak er series van en beweeg over de mat. Examinator vraagt om: Hoge stoot, midden stoot, gyaku stoten, shuto, haito, mae geri en mawashi geri. Laat zien welke verschillende weringen/blokkeringen horen bij: **2x** hoge stoot, **2x** midden stoot, **4x** mae geri en **1x** mawashi geri.

Thema 3 - Meervoudigheid:

Tori wordt aangevallen met verschillende aanvallen en komt uit in dezelfde eindtechniek. Aanvallen per techniek: Aanval keel, pakking jasje en omvatting of 4 aanval richtingen. Laat zien: waki gatame, ude garami en kote gaeshi.

Thema 4 - Eindig op:

Tori geeft zelf de aanvallen aan, bij jeugd helpen met een aanval aangeven. Alle eindtechnieken moeten verschillend zijn. Laat zien: **4x** gestrekte armklem, **3x** gebogen armklem, **2x** pols klem, **3x** beenworp, **3x** heupworp en **1x** spierbalworp.

Thema 5 - Newaza:

Tori ligt op de grond, ontsnap of krijg overmacht vanuit: **2x** houdgreep en **2x** wurggreep tussen de benen. Laat ook zien: Uke zit in bokje en Tori rolt Uke in klem.

Thema 6 - Aanvalscombinaties:

Tori laat **1** serie zien van een aantal stoten/trappen, gevolgd door een worp, eindigend in een houdgreep of andere controle vorm. Duidelijk de afstand overbrugging laten zien tussen Tori en Uke. Uke verdedigt losjes.

Thema 7 - Combinaties:

Uke valt aan, Tori wil een techniek doen. Uke verzet zich hiertegen, Tori gaat over naar een andere techniek. Laat **1x** combinatie zien, met als eerste inzet een worp. De herpakte techniek is vrij.

Thema 8 - Overnames:

Tori valt aan, Uke wil een techniek doen. Tori verzet zich hiertegen en doet een eigen techniek. Laat zien: **1x** overname op een door Uke ingezette worp. Denk aan: tani otoshi (uitglijden over een bananenschil).

Thema 9 - Hodoki waza + opbreng-/transporteertechnieken:

Uke valt Tori **11x** aan met pakking aan kleding, polsen of keel. Tori demonstreert, Afleiden, Bevrijding, Counter en Afstand met parate houding. Let op! Actie-reactie moet goed zijn.

Tori laat **1x** zien hoe je iemand met een armklem mee kan nemen (Politie greep).

Thema 10 - Val aan met:

Tori wordt aangevallen door Uke, verdediging is vrij. Examinator geeft de aanval aan: **2x** omvatting, **4x** pakking en **4x** stoten en trappen. Let op! Actie-reactie moet goed zijn.

Thema 11 - Tegen wapens:

NVT

Thema 12 - Tegen 1 of meerdere aanvallers:

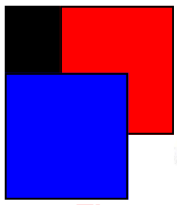
NVT

Score

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Geslaagd:

Herexamen voor:



Thema 1 - Kata:

Kandidaat laat 1^e serie kata zien. (Moet voldoende beoordeeld zijn).

Thema 2 - Atemi waza:

Demonstreer je kennis van stoten en trappen op het stootkussen. Maak er series van en beweeg over de mat. Examinator vraagt om: Hoge stoot, midden stoot, gyaku stoten, shuto, haito, mae geri en mawashi geri. Laat zien welke verschillende weringen/blokkeringen horen bij: **2x** hoge stoot, **2x** midden stoot, **4x** mae geri en **1x** mawashi geri. Na iedere wering/blokkering moet een counter van 1 stoot of trap volgen.

Thema 3 - Meervoudigheid:

Tori wordt aangevallen met verschillende aanvallen en komt uit in dezelfde eindtechniek. Aanvallen per techniek: Aanval keel, pakking jasje/polsen en omvatting. Laat zien: waki gatame, ude garami, kote gaeshi en een heupworp.

Thema 4 - Eindig op:

Tori geeft zelf de aanvallen aan, bij jeugd helpen met een aanval aangeven. Alle eindtechnieken moeten verschillend zijn. Laat zien: **4x** gestrekte armklem, **3x** gebogen armklem, **2x** pols klem, **3x** beenworp, **3x** heupworp, **1x** spierbalworp en **1x** armworp.

Thema 5 - Newaza:

Tori ligt op de grond, ontsnap of krijg overmacht vanuit: **3x** houdgreep en **3x** wurggreep tussen de benen. Laat ook zien: Uke zit in bokje en Tori rolt Uke in klem.

Thema 6 - Aanvalscombinaties:

Tori laat **2** series zien van een aantal stoten/trappen, gevolgd door een worp, eindigend in een houdgreep of andere controle vorm. Duidelijk de afstandsoverbrugging laten zien tussen Tori en Uke. Uke verdedigt losjes.

Thema 7 - Combinaties:

Uke valt aan, Tori wil een techniek doen. Uke verzet zich hiertegen, Tori gaat over naar een andere techniek. Laat **2x** combinatie zien, met als eerste inzet een worp. De herpakte techniek is vrij.

Thema 8 - Overnames:

Tori valt aan, Uke wil een techniek doen. Tori verzet zich hiertegen en doet een eigen techniek. Laat zien: **1x** overname op een door Uke ingezette worp. Denk aan: tani otoshi (uitglijden over een bananenschil).

Thema 9 - Hodoki waza + opbreng-/transporteertechnieken:

Uke valt Tori **11x** aan met pakking aan kleding, polsen of keel. Tori demonstreert, Afleiden, Bevrijding, Counter en Afstand met parate houding. Let op! Actie-reactie moet goed zijn.

Tori laat **1x** zien hoe je iemand met een armklem mee kan nemen (Politie greep).

Thema 10 - Val aan met:

Tori wordt aangevallen door Uke, verdediging is vrij. Examinator geeft de aanval aan: **2x** omvatting, **6x** pakking en **4x** stoten en trappen. Let op! Actie-reactie moet goed zijn.

Thema 11 - Tegen wapens:

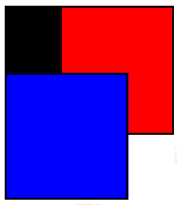
Tori verdedigt tegen een stokslag: **1x** recht van boven. Let op! Ontwapenen.

Thema 12 - Tegen 1 of meerdere aanvallers:

NVT

Score

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12



Budowazasport examenvragen

Naam kandidaat:

Oranje band 1^e groene slip

max 25 min

Thema 1 - Kata:

Kandidaat laat 1^e* en eventueel 2^e serie kata zien. (*Moet voldoende beoordeeld zijn).

Thema 2 - Atemi waza:

Demonstreer je kennis van stoten en trappen op het stootkussen. Maak er series van en beweeg over de mat. Examinator vraagt om: Gyaku stoten, shuto, haito, mae geri, mawashi geri, hiza geri en achterwaartse trappen. Laat zien welke verschillende weringen/blokkeringen horen bij: **2x** hoge stoot, **2x** midden stoot, **4x** mae geri en **2x** mawashi geri. Na iedere wering/blokkering moet een counter van 2 stoten of trappen volgen.

Thema 3 - Meervoudigheid:

Tori wordt aangevallen met verschillende aanvallen en komt uit in dezelfde eindtechniek. Aanvallen per techniek: Aanval keel, pakking jasje/polsen, omvatting en stoten. Laat zien: waki gatame, ude garami, kote gaeshi, een heupworp en een schouderworp.

Thema 4 - Eindig op:

Tori geeft zelf de aanvallen aan, bij jeugd helpen met een aanval aangeven. Alle eindtechnieken moeten verschillend zijn. Laat zien: **4x** gestrekte armklem, **3x** gebogen armklem, **3x** pols klem, **4x** beenworp, **3x** heupworp, **1x** spierbalworp en **1x** armworp.

Thema 5 - Newaza:

Tori ligt op de grond, ontsnap of krijg overmacht vanuit: **3x** houdgreep en **3x** wurggreep tussen de benen. Laat ook zien: Knie-enkelschaar & Uke zit in bokje en Tori rolt Uke in klem.

Thema 6 - Aanvalcombinaties:

Tori laat **2** series zien van een aantal stoten/trappen, gevolgd door een worp, eindigend in een houdgreep of andere controle vorm. Duidelijk de afstandsoverbrugging laten zien tussen Tori en Uke. Uke verdedigt losjes.

Thema 7 - Combinaties:

Uke valt aan, Tori wil een techniek doen. Uke verzet zich hiertegen, Tori gaat over naar een andere techniek. Laat **2x** combinatie zien, met als eerste inzet een worp en klem. De herpakte techniek is vrij.

Thema 8 - Overnames:

Tori valt aan, Uke wil een techniek doen. Tori verzet zich hiertegen en doet een eigen techniek. Laat zien: **2x** overname op een door Uke ingezette worp. Denk aan: tani otoshi (uitglijden over een bananenschil).

Thema 9 - Hodoki waza + opbreng-/transporteertechnieken:

Uke valt Tori **11x** aan met pakking aan kleding, polsen of keel. Tori demonstreert, Afleiden, Bevrijding, Counter en Afstand met parate houding. Let op! Actie-reactie moet goed zijn.

Tori laat **1x** zien hoe je iemand met een armklem mee kan nemen (Politie greep).

Thema 10 - Val aan met:

Tori wordt aangevallen door Uke, verdediging is vrij. Examinator geeft de aanval aan: **2x** omvatting, **6x** pakking en **4x** stoten en trappen. Let op! Actie-reactie moet goed zijn.

Thema 11 - Tegen wapens:

Tori verdedigt tegen een stokslag: **1x** recht van boven. Let op! Ontwapenen.

Thema 12 - Tegen 1 of meerdere aanvallers:

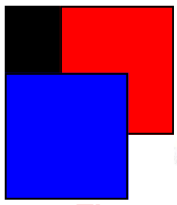
NVT

Score

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Geslaagd:

Herexamen voor:



Budowazasport examenvragen

Naam kandidaat: _____

Oranje band 2^e groene slip

max 25 min

Thema 1 - Kata:

Kandidaat laat 1^e* en eventueel 2^e serie kata zien. (*Moet voldoende beoordeeld zijn).

Thema 2 - Atemi waza:

Demonstreer je kennis van stoten en trappen op het stootkussen. Maak er series van en beweeg over de mat. Examinator vraagt om: Gyaku stoten, nukite, shuto, haito, mae geri, mawashi geri, hiza geri en achterwaartse trappen. Laat zien welke verschillende weringen/blokkeringen horen bij: **4x** hoge stoot, **2x** midden stoot, **4x** mae geri, **2x** mawashi geri en **1x** kin geri. Na iedere wering/blokkering moet een counter van 2 stoten of trappen volgen.

Thema 3 - Meervoudigheid:

Tori wordt aangevallen met verschillende aanvallen en komt uit in dezelfde eindtechniek. Aanvallen per techniek: Aanval keel, pakking jasje/polsen, omvatting en stoten. Laat zien: waki gatame, ude garami, kote gaeshi, een heupworp, een schouderworp en een wurging.

Thema 4 - Eindig op:

Tori geeft zelf de aanvallen aan, bij jeugd helpen met een aanval aangeven. Alle eindtechnieken moeten verschillend zijn. Laat zien: **4x** gestrekte armklem, **3x** gebogen armklem, **3x** pols klem, **4x** beenworp, **3x** heupworp, **1x** spierbalworp en **1x** armworp.

Thema 5 - Newaza:

Tori ligt op de grond, ontsnap of krijg overmacht vanuit: **3x** houdgreep en **3x** wurggreep tussen de benen. Laat ook zien: Knie-enkelschaar & Uke zit in bokje en Tori rolt Uke in klem, via 2 valrichtingen.

Thema 6 - Aanvalcombinaties:

Tori laat **2** series zien van een aantal stoten/trappen, gevolgd door een worp, eindigend in een houdgreep of andere controle vorm. Duidelijk de afstandsoverbrugging laten zien tussen Tori en Uke. Uke verdedigt losjes.

Thema 7 - Combinaties:

Uke valt aan, Tori wil een techniek doen. Uke verzet zich hiertegen, Tori gaat over naar een andere techniek. Laat **3x** combinatie zien, met als eerste inzet een worp, klem en wurging. De herpakte techniek is vrij.

Thema 8 - Overnames:

Tori valt aan, Uke wil een techniek doen. Tori verzet zich hiertegen en doet een eigen techniek. Laat zien: **3x** overname op een door Uke ingezette worp. **1x** overname op een door Uke ingezette klem

Thema 9 - Hodoki waza + opbreng-/transporteertechnieken:

Uke valt Tori **11x** aan met pakking aan kleding, polsen of keel. Tori demonstreert, Afleiden, Bevrijding, Counter en Afstand met parate houding. Let op! Actie-reactie moet goed zijn.

Tori laat **2x** zien hoe je iemand met een armklem mee kan nemen (Politie greep).

Thema 10 - Val aan met:

Tori wordt aangevallen door Uke, verdediging is vrij. Examinator geeft de aanval aan: **2x** omvatting, **6x** pakking en **4x** stoten en trappen. Let op! Actie-reactie moet goed zijn.

Thema 11 - Tegen wapens:

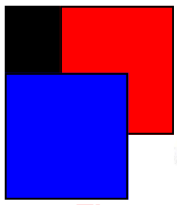
Tori verdedigt tegen een stokslag: **1x** recht van boven en **1x** schuin van boven 45°. Let op! Ontwapenen.

Thema 12 - Tegen 1 of meerdere aanvallers:

NVT

Score

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12



Thema 1 - Kata:

Kandidaat laat 1^e* en 2^e* serie kata zien. (*Moet voldoende beoordeeld zijn).

Thema 2 - Atemi waza:

Demonstreer je kennis van stoten en trappen op het stootkussen. Maak er series van en beweeg over de mat. Examinator vraagt om: Gyaku stoten, nukite, shuto, haito, mae geri, mawashi geri, hiza geri en achterwaartse trappen. Laat zien welke verschillende weringen/blokkeringen horen bij: **4x** hoge stoot, **2x** midden stoot, **4x** mae geri, **2x** mawashi geri en **1x** kin geri. Na iedere wering/blokkering moet een counter van 2 stoten of trappen volgen.

Thema 3 - Meervoudigheid:

Tori wordt aangevallen met verschillende aanvallen en komt uit in dezelfde eindtechniek. Aanvallen per techniek: Pakkingen, omvattingen, atemi waza en wapens. Laat zien: waki gatame, ude garami, kote gaeshi, een heupworp, een schouderworp en een wurging.

Thema 4 - Eindig op:

Tori geeft zelf de aanvallen aan. Alle eindtechnieken moeten verschillend zijn. Laat zien: **4x** gestrekte armklem, **3x** gebogen armklem, **3x** pols klem, **4x** beenworp, **3x** heupworp waarvan **1** met zwaaibeen, **1x** spierbalworp en **1x** armworp.

Thema 5 - Newaza:

Tori ligt op de grond, ontsnap of krijg overmacht vanuit: **3x** houdgreep en **3x** wurggreep tussen de benen. Laat ook zien: Knie-enkelschaar & Uke zit in bokje en Tori rolt Uke in klem, via 2 valrichtingen.

Thema 6 - Aanvalcombinaties:

Tori laat **2** series zien van een aantal stoten/trappen, gevolgd door een worp, eindigend in een houdgreep of andere controle vorm. Duidelijk de afstandsoverbrugging laten zien tussen Tori en Uke. Uke verdedigt losjes.

Thema 7 - Combinaties:

Uke valt aan, Tori wil een techniek doen. Uke verzet zich hiertegen, Tori gaat over naar een andere techniek. Laat **3x** combinatie zien, met als eerste inzet een worp, klem en wurging. De herpakte techniek is vrij.

Thema 8 - Overnames:

Tori valt aan, Uke wil een techniek doen. Tori verzet zich hiertegen en doet een eigen techniek. Laat zien: **3x** overname op een door Uke ingezette worp. **1x** overname op een door Uke ingezette klem.

Thema 9 - Hodoki waza + opbreng-/transporteertechnieken:

Uke valt Tori **11x** aan met pakking aan kleding, polsen of keel. Tori demonstreert, Afleiden, Bevrijding, Counter en Afstand met parate houding. Let op! Actie-reactie moet goed zijn.

Tori laat **2x** zien hoe je iemand met een armklem mee kan nemen (Politie greep).

Thema 10 - Val aan met:

Tori wordt aangevallen door Uke, verdediging is vrij. Examinator geeft de aanval aan: **2x** omvatting, **6x** pakking en **4x** stoten en trappen. Let op! Actie-reactie moet goed zijn.

Thema 11 - Tegen wapens:

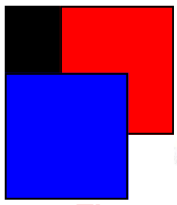
Tori verdedigt tegen een stokslag: **1x** recht van boven en **1x** schuin van boven 45°. Let op! Ontwapenen.

Thema 12 - Tegen 1 of meerdere aanvallers:

NVT

Score

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12



Budowazasport examenvragen Naam kandidaat:

Groene band 1^e blauwe slip max 28 min

Thema 1 - Kata:

Kandidaat laat 1^e*, 2^e* en eventueel 3^e serie kata zien. (*Moet voldoende beoordeeld zijn).

Thema 2 - Atemi waza:

Demonstreer je kennis van stoten en trappen op het stootkussen. Maak er series van en beweeg over de mat. Examinator vraagt om: Gyaku stoten, nukite, shuto, haito, mae geri, mawashi geri, hiza geri en achterwaartse trappen. Laat zien welke verschillende weringen/blokkeringen horen bij: **4x** hoge stoot, **2x** midden stoot, **4x** mae geri, **2x** mawashi geri en **1x** kin geri. Na iedere wering/blokkering moet een counter van 2 stoten of trappen volgen.

Thema 3 - Meervoudigheid:

Tori wordt aangevallen met verschillende aanvallen en komt uit in dezelfde eindtechniek. Aanvallen per techniek: Pakkingen, omvattingen, atemi waza en wapens. Laat zien: waki gatame, ude garami, kote gaeshi, een heupworp, een schouderworp en een wurging.

Thema 4 - Eindig op:

Tori geeft zelf de aanvallen aan. Alle eindtechnieken moeten verschillend zijn. Laat zien: **4x** gestrekte armklem, **3x** gebogen armklem, **3x** pols klem, **1x** hara gatame, **1x** kata gatame, **1x** nume gatame, **5x** beenworp, **4x** heupworp, **1x** spierbalworp en **2x** armworp.

Thema 5 - Newaza:

Tori ligt op de grond, ontsnap of krijg overmacht vanuit: **4x** houdgreep, **2x** mount wurggreep, **1x** zijkant wurggreep en **4x** wurggreep tussen de benen. Laat ook zien: Knie-enkelschaar & Uke zit in bokje en Tori rolt Uke in klem, via 2 valrichtingen.

Thema 6 - Aanvalscombinaties:

Tori laat **3** series zien van een aantal stoten/trappen, gevolgd door een worp, eindigend in een houdgreep of andere controle vorm. Duidelijk de afstandsoverbrugging laten zien tussen Tori en Uke. Uke verdedigt losjes.

Thema 7 - Combinaties:

Uke valt aan, Tori wil een techniek doen. Uke verzet zich hiertegen, Tori gaat over naar een andere techniek. Laat **2x** combinatie zien, met als eerste inzet een worp, en **2x** combinatie met als eerste inzet een klem en wurging. De herpakte techniek is vrij.

Thema 8 - Overnames:

Tori valt aan, Uke wil een techniek doen. Tori verzet zich hiertegen en doet een eigen techniek. Laat zien: **3x** overname op een door Uke ingezette worp. **1x** overname op een door Uke ingezette klem.

Thema 9 - Hodoki waza + opbreng-/transporteertechnieken:

Uke valt Tori **11x** aan met pakking aan kleding, polsen of keel. Tori demonstreert, Afleiden, Bevrijding, Counter en Afstand met parate houding. Let op! Actie-reactie moet goed zijn.

Tori laat **3x** zien hoe je iemand met een armklem mee kan nemen (Politie greep). Tori laat zien hoe je Uke vanaf liggend op de buik kan laten opstaan en meenemen.

Thema 10 - Val aan met:

Tori wordt aangevallen door Uke, verdediging is vrij. Examinator geeft de aanval aan: **2x** omvatting, **6x** pakking en **4x** stoten en trappen. Let op! Actie-reactie moet goed zijn.

Thema 11 - Tegen wapens:

Tori verdedigt tegen een stokslag: **2x** recht van boven en **1x** schuin van boven 45°. Let op! Ontwapenen.

Thema 12 - Tegen 1 of meerdere aanvallers:

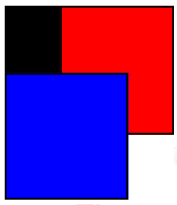
Tori wordt 2 minuten lang aangevallen door 2 ongewapende Ukes. Examinator geeft aan de Ukes aan hoe ze moeten aanvallen.

Score

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Geslaagd:

Herexamen voor:



Thema 1 - Kata:

Kandidaat laat 1^e*, 2^e* en eventueel 3^e serie kata zien. (*Moet voldoende beoordeeld zijn).

Thema 2 - Atemi waza:

Demonstreer je kennis van stoten en trappen op het stootkussen. Maak er series van en beweeg over de mat. Examinator vraagt om: Gyaku stoten, nukite, shuto, haito, mae geri, mawashi geri, hiza geri en achterwaartse trappen. Laat zien welke verschillende weringen/blokkeringen horen bij: **4x** hoge stoot, **2x** midden stoot, **4x** mae geri, **2x** mawashi geri en **1x** kin geri. Na iedere wering/blokkering moet een counter van 2 stoten of trappen volgen.

Thema 3 - Meervoudigheid:

Tori wordt aangevallen met verschillende aanvallen en komt uit in dezelfde eindtechniek. Aanvallen per techniek: Pakkingen, omvattingen, atemi waza en wapens. Laat zien: waki gatame, ude garami, kote gaeshi, een heupworp, een schouderworp en een wurging.

Thema 4 - Eindig op:

Tori geeft zelf de aanvallen aan. Alle eindtechnieken moeten verschillend zijn. Laat zien: **4x** gestrekte armklem, **4x** gebogen armklem, **4x** pols klem, **1x** hara gatame, **1x** kata gatame, **1x** nume gatame, **5x** beenworp, **4x** heupworp, **2x** schouderworp en **2x** armworp.

Thema 5 - Newaza:

Tori ligt op de grond, ontsnap of krijg overmacht vanuit: **4x** houdgreep, **2x** mount wurggreep, **1x** zijkant wurggreep en **4x** wurggreep tussen de benen. Laat ook zien: Knie-enkelschaar & Uke zit in bokje en Tori rolt Uke in klem, via 2 valrichtingen.

Thema 6 - Aanvalscombinaties:

Tori laat **3** series zien van een aantal stoten/trappen, gevolgd door een worp, eindigend in een houdgreep of andere controle vorm. Duidelijk de afstandsoverbrugging laten zien tussen Tori en Uke. Uke verdedigt losjes.

Thema 7 - Combinaties:

Uke valt aan, Tori wil een techniek doen. Uke verzet zich hiertegen, Tori gaat over naar een andere techniek. Laat **2x** combinatie zien, met als eerste inzet een worp, en **2x** combinatie met als eerste inzet een klem en wurging. De herpakte techniek is vrij.

Thema 8 - Overnames:

Tori valt aan, Uke wil een techniek doen. Tori verzet zich hiertegen en doet een eigen techniek. Laat zien: **3x** overname op een door Uke ingezette worp. **1x** overname op een door Uke ingezette klem.

Thema 9 - Hodoki waza + opbreng-/transporteertechnieken:

Uke valt Tori **15x** aan met pakking aan kleding, polsen of keel. Tori demonstreert, Afleiden, Bevrijding, Counter en Afstand met parate houding. Let op! Actie-reactie moet goed zijn.

Tori laat **3x** zien hoe je iemand met een armklem mee kan nemen (Politie greep). Tori laat zien hoe je Uke vanaf liggend op de buik kan laten opstaan en meenemen.

Thema 10 - Val aan met:

Tori wordt aangevallen door Uke, verdediging is vrij. Examinator geeft de aanval aan: **2x** omvatting, **7x** pakking en **5x** stoten en trappen. Let op! Actie-reactie moet goed zijn.

Thema 11 - Tegen wapens:

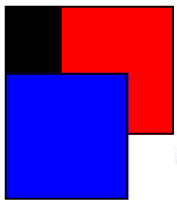
Tori verdedigt tegen een stokslag: **2x** recht van boven en **1x** schuin van boven 45°. Let op! Ontwapenen.

Thema 12 - Tegen 1 of meerdere aanvallers:

Tori wordt 2 minuten lang aangevallen door 2 ongewapende Ukes. Examinator geeft aan de Ukes aan hoe ze moeten aanvallen.

Score

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12



Thema 1 - Kata:

Kandidaat laat 1^{e*}, 2^{e*} en 3^{e*} serie kata zien. (*Moet voldoende beoordeeld zijn).

Thema 2 - Atemi waza:

Demonstreer je kennis van stoten en trappen op het stootkussen. Maak er series van en beweeg over de mat. Examinator vraagt om: Gyaku stoten, nukite, shuto, haito, mae geri, mawashi geri, hiza geri, mika tsuki geri, ura mawashi geri en achterwaartse trappen. Laat zien welke verschillende weringen/blokkeringen horen bij: **4x** hoge stoot, **2x** midden stoot, **4x** mae geri, **2x** mawashi geri en **1x** kin geri. Na iedere wering/blokkering moet een counter van 2 stoten of trappen volgen.

Thema 3 - Meervoudigheid:

Tori wordt aangevallen met verschillende aanvallen en komt uit in dezelfde eindtechniek. Aanvallen per techniek: Pakkingen, omvattingen, atemi waza en wapens. Laat zien: waki gatame, ude garami, kote gaeshi, een heupworp, een schouderworp en een wurging.

Thema 4 - Eindig op:

Tori geeft zelf de aanvallen aan. Alle eindtechnieken moeten verschillend zijn. Laat zien: **4x** gestrekte armklem, **4x** gebogen armklem, **4x** pols klem, **1x** hara gatame, **1x** kata gatame, **1x** nume gatame, **5x** beenworp, **4x** heupworp, **2x** schouderworp en **2x** armworp.

Thema 5 - Newaza:

Tori ligt op de grond, ontsnap of krijg overmacht vanuit: **4x** houdgreep, **2x** mount wurggreep, **1x** zijkant wurggreep en **4x** wurggreep tussen de benen. Laat ook zien: Knie-enkelschaar & Uke zit in bokje en Tori rolt Uke in klem, via 2 valrichtingen.

Thema 6 - Aanvalscombinaties:

Tori laat **3** series zien van een aantal stoten/trappen, gevolgd door een worp, eindigend in een houdgreep of andere controle vorm. Duidelijk de afstandsoverbrugging laten zien tussen Tori en Uke. Uke verdedigt losjes.

Thema 7 - Combinaties:

Uke valt aan, Tori wil een techniek doen. Uke verzet zich hiertegen, Tori gaat over naar een andere techniek. Laat **4x** combinatie zien, met als eerste inzet een worp(2x) en klem(2x), en **1x** combinatie met als eerste inzet een wurging. De herpakte techniek is vrij.

Thema 8 - Overnames:

Tori valt aan, Uke wil een techniek doen. Tori verzet zich hiertegen en doet een eigen techniek. Laat zien: **3x** overname op een door Uke ingezette worp. **2x** overname op een door Uke ingezette klem.

Thema 9 - Hodoki waza + opbreng-/transporteertechnieken:

Uke valt Tori **15x** aan met pakking aan kleding, polsen of keel. Tori demonstreert, Afleiden, Bevrijding, Counter en Afstand met parate houding. Let op! Actie-reactie moet goed zijn.

Tori laat **3x** zien hoe je iemand met een armklem mee kan nemen (Politie greep). Tori laat zien hoe je Uke vanaf liggend op de buik kan laten opstaan en meenemen.

Thema 10 - Val aan met:

Tori wordt aangevallen door Uke, verdediging is vrij. Examinator geeft de aanval aan: **2x** omvatting, **7x** pakking en **5x** stoten en trappen. Let op! Actie-reactie moet goed zijn.

Thema 11 - Tegen wapens:

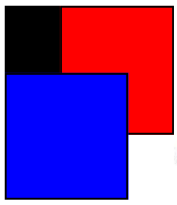
Tori verdedigt tegen een stokslag: **2x** recht van boven en **1x** schuin van boven 45°. Let op! Ontwapenen.

Thema 12 - Tegen 1 of meerdere aanvallers:

Tori wordt 2 minuten lang aangevallen door 2 ongewapende Ukes. Examinator geeft aan de Ukes aan hoe ze moeten aanvallen.

Score

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12



Thema 1 - Kata:

Kandidaat laat 1^e*, 2^e*, 3^e* en eventueel 4^e serie kata zien. (*Moet voldoende beoordeeld zijn).

Thema 2 - Atemi waza:

Demonstreer je kennis van stoten en trappen op het stootkussen. Maak er series van en beweeg over de mat. Examinator vraagt om: Gyaku stoten, nukite, shuto, haito, mae geri, mawashi geri, hiza geri, mika tsuki geri, ura mawashi geri en achterwaartse trappen. Laat zien welke verschillende weringen/blokkeringen horen bij: **4x** hoge stoot, **2x** midden stoot, **4x** mae geri, **2x** mawashi geri en **1x** kin geri. Na iedere wering/blokkering moet een counter van 2 stoten of trappen volgen.

Thema 3 - Meervoudigheid:

Tori wordt aangevallen met verschillende aanvallen en komt uit in dezelfde eindtechniek. Aanvallen per techniek: Pakkingen, omvattingen, atemi waza en wapens. Laat zien: waki gatame, ude garami, kote gaeshi, **2x** verschillende heupworpen, **2x** verschillende schouderworpen en een wurging.

Thema 4 - Eindig op:

Tori geeft zelf de aanvallen aan. Alle eindtechnieken moeten verschillend zijn. Laat zien: **4x** gestrekte armklem, **4x** gebogen armklem, **4x** pols klem, **1x** hara gatame, **1x** kata gatame, **1x** nume gatame, **5x** beenworp, **4x** heupworp, **3x** schouderworp en **3x** armworp.

Thema 5 - Newaza:

Tori ligt op de grond, ontsnap of krijg overmacht vanuit: **4x** houdgreep, **2x** mount, **2x** zijkant en **5x** wurggreep tussen de benen. Laat ook zien: Knie-enkelschaar & Uke zit in bokje en Tori rolt Uke in klem, via 2 valrichtingen.

Thema 6 - Aanvalscombinaties:

Tori laat **3** series zien van een aantal stoten/trappen, gevolgd door een worp, eindigend in een houdgreep of andere controle vorm. Duidelijk de afstandsoverbrugging laten zien tussen Tori en Uke. Uke verdedigt losjes.

Thema 7 - Combinaties:

Uke valt aan, Tori wil een techniek doen. Uke verzet zich hiertegen, Tori gaat over naar een andere techniek. Laat **5x** combinatie zien, met als eerste inzet een worp(3x) en klem(2x), en **1x** combinatie met als eerste inzet een wurging. De herpakte techniek is vrij.

Thema 8 - Overnames:

Tori valt aan, Uke wil een techniek doen. Tori verzet zich hiertegen en doet een eigen techniek. Laat zien: **4x** overname op een door Uke ingezette worp. **3x** overname op een door Uke ingezette klem.

Thema 9 - Hodoki waza + opbreng-/transporteertechnieken:

Uke valt Tori **20x** aan met pakking aan kleding, polsen of keel. Tori demonstreert, Afleiden, Bevrijding, Counter en Afstand met parate houding. Let op! Actie-reactie moet goed zijn.

Tori laat **3x** zien hoe je iemand met een armklem mee kan nemen (Politie greep). Tori laat zien hoe je Uke vanaf liggend op de buik kan laten opstaan en meenemen.

Thema 10 - Val aan met:

Tori wordt aangevallen door Uke, verdediging is vrij. Examinator geeft de aanval aan: **4x** omvatting, **9x** pakking en **7x** stoten en trappen. Let op! Actie-reactie moet goed zijn.

Thema 11 - Tegen wapens:

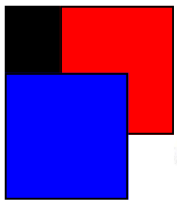
Tori verdedigt tegen een stokslag: **3x** recht van boven en **2x** schuin van boven 45°. Let op! Ontwapenen.

Thema 12 - Tegen 1 of meerdere aanvallers:

Tori wordt 2 minuten lang aangevallen door 2 ongewapende Ukes. Examinator geeft aan de Ukes aan hoe ze moeten aanvallen.

Score

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12



Thema 1 - Kata:

Kandidaat laat 1^{e*}, 2^{e*}, 3^{e*} en eventueel 4^e serie kata zien. (*Moet voldoende beoordeeld zijn).

Thema 2 - Atemi waza:

Demonstreer je kennis van stoten en trappen op het stootkussen. Maak er series van en beweeg over de mat. Examinator vraagt om: Gyaku stoten, nukite, shuto, haito, mae geri, mawashi geri, hiza geri, mika tsuki geri, ura mawashi geri en achterwaartse trappen. Laat zien welke verschillende weringen/blokkeringen horen bij: **4x** hoge stoot, **2x** midden stoot, **4x** mae geri, **2x** mawashi geri en **1x** kin geri. Na iedere wering/blokkering moet een counter van 2 stoten of trappen volgen.

Thema 3 - Meervoudigheid:

Tori wordt aangevallen met verschillende aanvallen en komt uit in dezelfde eindtechniek. Aanvallen per techniek: Pakkingen, omvattingen, atemi waza en wapens. Laat zien: waki gatame, ude garami, kote gaeshi, **2x** verschillende heupworpen, **2x** verschillende schouderworpen en een wurging.

Thema 4 - Eindig op:

Tori geeft zelf de aanvallen aan. Alle eindtechnieken moeten verschillend zijn. Laat zien: **6x** gestrekte armklem, **4x** gebogen armklem, **4x** pols klem, **6x** beenworp, **5x** heupworp, **3x** schouderworp, **3x** armworp en **2x** sutemi.

Thema 5 - Newaza:

Tori ligt op de grond, ontsnap of krijg overmacht vanuit: **4x** houdgreep, **2x** mount, **2x** zijkant en **5x** wurggreep tussen de benen. Laat ook zien: Knie-enkelschaar & Uke zit in bokje en Tori rolt Uke in klem, via 3 valrichtingen.

Thema 6 - Aanvalscombinaties:

Tori laat **3** series zien van een aantal stoten/trappen, gevolgd door een worp, eindigend in een houdgreep of andere controle vorm. Duidelijk de afstandsoverbrugging laten zien tussen Tori en Uke. Uke verdedigt losjes.

Thema 7 - Combinaties:

Uke valt aan, Tori wil een techniek doen. Uke verzet zich hiertegen, Tori gaat over naar een andere techniek. Laat **5x** combinatie zien, met als eerste inzet een worp(3x) en klem(2x), en **1x** combinatie met als eerste inzet een wurging. De herpakte techniek is vrij.

Thema 8 - Overnames:

Tori valt aan, Uke wil een techniek doen. Tori verzet zich hiertegen en doet een eigen techniek. Laat zien: **5x** overname op een door Uke ingezette worp. **4x** overname op een door Uke ingezette klem.

Thema 9 - Hodoki waza + opbreng-/transporteertechnieken:

Uke valt Tori **20x** aan met pakking aan kleding, polsen of keel. Tori demonstreert, Afleiden, Bevrijding, Counter en Afstand met parate houding. Let op! Actie-reactie moet goed zijn.

Tori laat **3x** zien hoe je iemand met een armklem mee kan nemen (Politie greep). Tori laat zien hoe je Uke vanaf liggend op de buik kan laten opstaan en meenemen.

Thema 10 - Val aan met:

Tori wordt aangevallen door Uke, verdediging is vrij. Examinator geeft de aanval aan: **4x** omvatting, **9x** pakking en **7x** stoten en trappen. Let op! Actie-reactie moet goed zijn.

Thema 11 - Tegen wapens:

Tori verdedigt tegen een stokslag: **3x** recht van boven en **2x** schuin van boven 45°.

Tori verdedigt **3x** tegen een mesaanval. Let op! Ontwapenen.

Thema 12 - Tegen 1 of meerdere aanvallers:

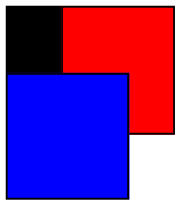
Tori wordt 2 minuten lang aangevallen door 2 ongewapende Ukes. Examinator geeft aan de Ukes aan hoe ze moeten aanvallen.

Score

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Geslaagd:

Herexamen voor:



Thema 1 - Kata:

Kandidaat laat 1^e, 2^e, 3^e en 4^e serie kata zien. (Moet voldoende beoordeeld zijn).

Thema 2 - Atemi waza:

Demonstreer je kennis van stoten en trappen op het stootkussen. Maak er series van en beweeg over de mat. Examinator vraagt om: Gyaku stoten, Nukite, Shuto, Haito, Mae geri, Mawashi geri, Hiza geri, Miki tsuki-geri, Ura mawashi-geri & achterwaartse trappen. Laat zien welke verschillende weringen/blokkeringen horen bij: **7x** Hoge stoot/slag, **3x** Midden stoot, **4x** Mae geri, **2x** Mawashi geri en **1x** Kin geri. Na iedere wering/blokkering moet een counter van 2 stoten of trappen volgen.

Thema 3 - Meervoudigheid:

Tori wordt aangevallen met verschillende aanvallen en komt uit in dezelfde eindtechniek. Aanvallen per techniek: Pakkingen, omvattingen, atemi waza en wapens. Tori kiest zelf een techniek uit waar 4x op uitgekomen moet worden. **5** verschillende worpen, **4** verschillende klemmen of **2** verschillende wurgingen.

Thema 4 - Eindig op:

Tori geeft zelf de aanvallen aan. Alle eindtechnieken moeten verschillend zijn. Laat zien: **7x** gestrekte armklem, **4x** gebogen armklem, **4x** polsklem, **6x** beenworp, **5x** heupworp, **6x** schouderworp, **3x** armworp en **2x** offerworp.

Thema 5 - Newaza:

Tori ligt op de grond, ontsnap of krijg overmacht vanuit: **4x** houdgreep, **2x** mount, **2x** zijkant en **5x** wurggreep tussen de benen. Laat ook zien: Knie-enkelschaar & Uke zit in bokje en Tori rolt Uke in klem, via 3 valrichtingen.

Thema 6 - Aanvalscombinaties:

Tori laat **4** series zien van een aantal stoten/trappen, gevolgd door een worp, eindigend in een houdgreep of andere controle vorm. Duidelijk de afstandsoverbrugging laten zien tussen Tori en Uke. Uke verdedigt losjes.

Thema 7 - Combinaties:

Uke valt aan, Tori wil een techniek doen. Uke verzet zich hiertegen, Tori gaat over naar een andere techniek. Laat 5 combinaties zien, met als eerste inzet een worp of klem, en laat 2 combinaties zien met als eerste inzet een wurging. De herpakte techniek is vrij.

Thema 8 - Overnames:

Tori valt aan, Uke wil een techniek doen. Tori verzet zich hiertegen en doet een eigen techniek. Laat zien: **5x** overname op een door Uke ingezette worp. **4x** overname op een door Uke ingezette klem en **2x** overname op een door Uke ingezette wurging.

Thema 9 - Hodoki waza + opbreng-/transporteertechnieken:

Uke valt Tori **20x** aan met pakking aan kleding, polsen of keel. Tori demonstreert, Afleiden, Bevrijding, Counter en Afstand met parate houding. Let op! Actie-reactie moet goed zijn.

Tori laat **3x** zien hoe je iemand met een armklem mee kan nemen. Tori laat zien hoe je Uke vanaf liggend op de buik en zittend op de grond kan laten opstaan en meenemen.

Thema 10 - Val aan met:

Tori wordt aangevallen door Uke, verdediging is vrij. Laat technieken zien als reactie op: **8x** stoten en trappen, **12x** pakking en **8x** omvatting. Let op! Actie-reactie moet goed zijn.

Thema 11 - Tegen wapens:

Tori verdedigt tegen een stokslag: **3x** recht van boven en **2x** schuin van boven 45°
 Tori verdedigt **4x** tegen een mesaanval. Let op! Ontwapenen.

Thema 12 - Tegen 1 of meerdere aanvallers:

Tori wordt 2 minuten lang aangevallen door 2 ongewapende Ukes. Examinator geeft aan de Ukes aan hoe ze moeten aanvallen.

Score

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Geslaagd:

Herexamen voor: