

Budowazasport examen vragen

Cijfer

Betreft: **vragen voor 1^e gele slip** max 12 min

Thema 1 KATA: NVT in plaats hiervan val breken. Rol naar voren achteren zijwaartse val

Thema 2 atemi waza:

Demonstreer op het kussen je kennis van stoten en trappen. Of laat kion-waza zien

Vraag op een hoge stoot , shuto, mae geri

Laat zien welke wering of blokkering je maakt op een stoot naar je neus.

Thema 3 Meervoudigheid:

NVT

Thema 4 Eindig op:

Aanvallen zijn vrij, echter door vaak jeugdige leeftijd helpen met aangeven van de aanval.

Laat Waki gatame zien.

Laat een pols klem zien.

Laat 2 worpen zien.

Thema 5 newaza:

Tori ligt op de grond, uke heeft een houdgreep, uke heeft wurggreep met twee handen.

Uke zit in bokje, laat de arm rol zien (voorzichtig met de arm).

Thema 6 Aanval combi:

NVT

Thema 7 Combinaties:

NVT

Thema 8 Overnames:

NVT

Thema 9 bijzondere hodoki waza en opbreng transporteer:

Uke valt tori aan met pakkingen, Tori demonstreert afleiding , bevrijding, counterslag en afstand maken met parate houding.

Thema 10 Val aan met:

Mogelijk herhaling van thema 4, nu geef je aan de aanval en verdediging is vrij (primair kijken naar actie reactie)

Thema 11 Tegen wapens:

NVT

Thema 12 tegen 1 of meerdere aanvallers:

NVT

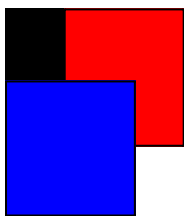
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	

Examen vragen

Naam Kandidaat:

Geslaagd :

Herexamen voor:



Budowazasport examen vragen

Cijfer

Betreft: **vragen voor 2^e gele slip** max 12 min

Thema 1 KATA: NVT in plaats hiervan val breken. Rol naar voren achteren zijwaartse val (met zijwaartse trap yoko geri)

Thema 2 atemi waza:

Demonstreer op het kussen je kennis van stoten en trappen. Of vraag kion-waza

Vraag op een hoge, midden stoot, gyaku stoten , shuto, haito, mae geri

Laat zie welke wering of blokkerng je maakt op stoot naar je neus, buik en een schop naar je buik

Thema 3 Meervoudigheid:

Laat waki gatame zien vanuit aanval bij je keel, pakking aan je jasje, vanuit een omvatting

Thema 4 Eindig op:

Aanvallen zijn vrij, echter door vaak jeugdige leeftijd helpen met aangeven van de aanval.

Laat Waki gatame, ude garami,

Laat een pols klem zien.

Laat 2 beenworpen, 1 heupworp zien Vanuit een aanval door uke

Thema 5 newaza:

Tori ligt op de grond, 2x uke heeft een houdgreep, 2x uke heeft wurggreep met twee handen.

Uke zit in bokje, laat de arm rol zien (voorzichtig met de arm.)

Thema 6 Aanval combi:

NVT

Thema 7 Combinaties:

NVT

Thema 8 Overnames:

NVT

Thema 9 bijzondere hodoki waza en opbreng transporteer:

Uke valt tori aan met pakkingen aan kleding keel polsen. 6x Tori demonstreert afleiding , bevrijding, counterslag en afstand maken met parate houding.

Thema 10 Val aan met:

Mogelijk herhaling van thema 4, nu geef je aan de aanval en verdediging is vrij (primair kijken naar actie reactie)1x Aanval omvatting, 2x pakking, 4 stoten en trappen

Thema 11 Tegen wapens:

NVT

Thema 12 tegen 1 of meerdere aanvallers:

NVT

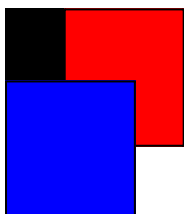
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	

Examen vragen

Naam Kandidaat:

Geslaagd :

Herexamen voor:



Budowazasport examen vragen

Cijfer

Betreft: **vragen voor gele band** max 15 min

Thema 1 KATA: NVT in plaats hiervan val breken. Rol naar voren achteren zijwaartse val (met zijwaartse trap yoko geri) Maak een combinatie val van drie achter elkaar

Thema 2 atemi waza:

Demonstreer op het kussen je kennis van stoten en trappen. Of vraag kion waza

Vraag op een hoge, midden stoot, gyaku stoten , shuto, haito, mae geri

Laat zien welke wering/ blokkering hoort bij de hoge stoot, midden stoot, mae geri (4x)

Thema 3 Meervoudigheid:

Laat waki gatame zien vanuit aanval bij je keel, pakking aan je jasje, vanuit een omvatting

Laat een ude garami zien (POLITIE greep) aanval keel, pakking aan je jasje, vanuit omvatting of vanuit verschillende aanvalsrichtingen (voor, zijkanten en achter)

Thema 4 Eindig op:

Aanvallen zijn vrij, echter door vaak jeugdige leeftijd helpen met aangeven van de aanval.

Laat Waki gatame, ude garami,

Laat een pols klem zien.

Laat 2 beenworpen, 2 heupworp, spierbal worp (ippon seoi nage) zien Vanuit een aanval door uke

Thema 5 newaza:

Tori ligt op de grond, 2x uke heeft een houdgreep, 2x uke heeft wurggreep met twee handen.

Uke zit in bokje, laat de arm rol zien (voorzichtig met de arm.)

Thema 6 Aanval combi:

NVT

Thema 7 Combinaties: NVT

Thema 8 Overnames:NVT

Thema 9 bijzondere hodoki waza en opbreng transporteer:

Uke valt tori aan met pakkingen aan kleding keel polsen. 9x Tori demonstreert afleiding , bevrijding, counterslag en afstand maken met parate houding.

Thema 10 Val aan met:

Mogelijk herhaling van thema 4, nu geef je aan de aanval en verdediging is vrij (primair kijken naar actie reactie)2x Aanval omvatting, 4x pakking, 4 stoten en trappen

Thema 11 Tegen wapens:

NVT

Thema 12 tegen 1 of meerdere aanvallers:

NVT

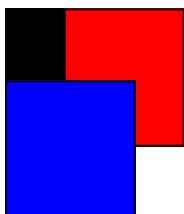
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	

Examen vragen

Naam Kandidaat:

Geslaagd :

Herexamen voor:



Betreft: **vragen voor gele band 1^e oranje slip** max 18 min

Thema 1 KATA: Kandidaat heeft de mogelijkheid om 1^e serie te demonstreren.

val breken. Rol naar voren achteren zijwaartse val (met zijwaartse trap yoko geri) Maak een combinatie val van drie achter elkaar

Thema 2 atemi waza:

Demonstreer op het kussen je kennis van stoten en trappen.

Vraag om een hoge, midden stoot, gyaku stoten , shuto, haito, mae geri, mae washu geri (cirkeltrap)

Laat zien welke wering/ blokkering hoort bij de hoge stoot 2x, midden stoot 2x, mae geri (4x)

Thema 3 Meervoudigheid:

Laat waki gatame zien vanuit aanval bij je keel, pakking aan je jasje, vanuit een omvatting Maar nu ook vanuit diverse richtingen

Laat een ude garami zien (POLITIE greep) aanval keel, pakking aan je jasje, vanuit omvatting Maar nu ook vanuit diverse richtingen

Thema 4 Eindig op:

Aanvallen zijn vrij, echter door vaak jeugdige leeftijd helpen met aangeven van de aanval.

Laat verschillende gestrekte armklem 3x , gebogen armklem 2x,

Laat een pols klem zien 2x.

Laat 3 verschillende been of heupworpen zien , spierbal worp (ippon seoi nage) zien Vanuit een aanval door uke

Thema 5 newaza:

Tori ligt op de grond, 2x uke heeft een houdgreep, 2x uke heeft wurggreep met twee handen.

Uke zit in bokje, laat de arm rol zien (voorzichtig met de arm.)

Thema 6 Aanval combi:

Laat een aantal stoten trappen zien gevolgd door een worp en eindig met een houdgreep of andere controle vorm

Thema 7 Combinaties:

Laat een combinatie zien met als 1^e inzet een worp

Thema 8 Overnames:NVT

Thema 9 bijzondere hodoki waza en opbreng transporteer:

Uke valt tori aan met pakkingen aan kleding keel polsen. 11

x Tori demonstreert afleiding , bevrijding, counterslag en afstand maken met parate houding.

Thema 10 Val aan met:

Mogelijk herhaling van thema 4, nu geef je aan de aanval en verdediging is vrij (primair kijken naar actie reactie)2x Aanval omvatting, 4x pakking, 4 stoten en trappen

Thema 11 Tegen wapens:

NVT

Thema 12 tegen 1 of meerdere aanvallers:

NVT

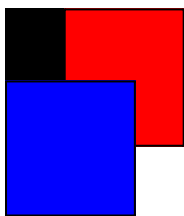
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	

Examen vragen

Naam Kandidaat:

Geslaagd :

Herexamen voor:



Betreft: **vragen voor gele band 2^e oranje slip** max 20 min

Thema 1 KATA: Kandidaat heeft de mogelijkheid om 1^e serie te demonstreren.

val breken. Rol naar voren achteren zijwaartse val (met zijwaartse trap yoko geri) Maak een combinatie val van drie achter elkaar

Thema 2 atemi waza:

Demonstreer op het kussen je kennis van stoten en trappen.

Vraag om een hoge, midden stoot, gyaku stoten , shuto, haito, mae geri, mae washu geri (cirkeltrap)

Laat zien welke wering/ blokkering hoort bij de hoge stoot 2x, midden stoot 2x, mae geri (4x)

Mae washu geri 1x

Thema 3 Meervoudigheid:

Laat waki gatame, ude garami, kote gaeshi zien vanuit aanval bij je keel, pakking aan je jasje, vanuit een omvatting

Maar nu ook vanuit diverse richtingen

Thema 4 Eindig op:

Aanvallen zijn vrij, echter door vaak jeugdige leeftijd helpen met aangeven van de aanval.

Laat gestrekte armklem 4x , gebogen arm klem 3x,

Laat een pols klem zien 2x.

Laat 3 verschillende been of heupworp, spierbal worp (ippon seoi nage) zien Vanuit een aanval door uke

Thema 5 newaza:

Tori ligt op de grond, 2x uke heeft een houdgreep, 2x uke heeft wurggreep met twee handen.

Uke zit in bokje, laat de arm rol zien (voorzichtig met de arm.)

Thema 6 Aanval combi:

Laat een aantal stoten trappen zien gevolgd door een worp en eindig met een houdgreep of andere controle vorm

Thema 7 Combinaties:

Laat een combinatie zien met als 1^e inzet een worp

Thema 8 Overnames:

Laat een overname zien op een ingezette worp. (tani otoshi) uitglijden over een bananenschil

Thema 9 bijzondere hodoki waza en opbreng transporteer:

Uke valt tori aan met pakkingen aan kleding keel polsen. 11

x Tori demonstreert afleiding , bevrijding, counterslag en afstand maken met parate houding.

Demonstreer hoe je iemand met een arm klem mee kan nemen (denk aan politie greep)

Thema 10 Val aan met:

Mogelijk herhaling van thema 4, nu geef je aan de aanval en verdediging is vrij (primair kijken naar actie reactie) 2x Aanval omvatting, 4x pakking, 4 stoten en trappen

Thema 11 Tegen wapens:

NVT

Thema 12 tegen 1 of meerdere aanvallers:

NVT

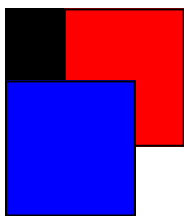
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	

Examen vragen

Naam Kandidaat:

Geslaagd :

Herexamen voor:



Betreft: **vragen voor oranje band** max 25 min

Thema 1 KATA: Kandidaat 1^e serie te demonstreren. (moet voldoende beoordeeld zijn)

Thema 2 atemi waza:

Demonstreer op het kussen je kennis van stoten en trappen.

Vraag om een hoge, midden stoot, gyaku stoten , shuto, haito, mae geri, mae washu geri
OF

Laat zien welke wering/ blokkering hoort bij de hoge stoot 2x, midden stoot 2x, mae geri (4x)
Mae washu geri 1x Na iedere wering of blokkering moet een tegen stoot of trap worden
gemaakt

Thema 3 Meervoudigheid:

Laat waki gatame, ude garami, kote gaeshi , heup worp zien vanuit aanval bij je keel, pakking
aan je jasje en polsen , vanuit een omvatting

Maar nu ook vanuit diverse richtingen

Thema 4 Eindig op:

Aanvallen zijn vrij, echter door vaak jeugdige leeftijd helpen met aangeven van de aanval.

Laat gestrekte armklem 4x , gebogen armklem 3x,

Laat een pols klem zien 2x.

Laat 3 beenworpen, 3 heupworp, spierbal worp (ippon seoi nage) arm worp zien Vanuit een
aanval door uke (verschillende worpen been heup)

Thema 5 newaza:

Tori ligt op de grond, 3x uke heeft een houdgreep, 3x uke heeft wurggreep met twee
handen.

Uke zit in bokje, laat de arm rol zien eindig met een arm klem

Thema 6 Aanval combi:

Laat twee series zien van een aantal stoten trappen zien gevolgd door een worp en eindig
met een houdgreep of andere controle vorm

Thema 7 Combinaties:

Laat twee combinaties zien met als 1^e inzet een worp

Thema 8 Overnames:

Laat een overname zien op een ingezette worp. (tani otoshi)uitglijden over een
bananenschil

Thema 9 bijzondere hodoki waza en opbreng transporteer:

Uke valt tori aan met pakkingen aan kleding keel polsen. 11

x Tori demonstreert afleiding , bevrijding, counterslag en afstand maken met parate
houding. (Actie reactie moet snel en goed zijn)

Demonstreer hoe je iemand met een arm klem mee kan nemen (denk aan politie greep)

Thema 10 Val aan met:

Mogelijk herhaling van thema 4, nu geef je aan de aanval en verdediging is vrij (primair

kijken naar actie reactie)2x Aanval omvatting, 6x pakking, 4 stoten en trappen

Thema 11 Tegen wapens:

Demonstreer een aanval tegen een stokslag recht van boven

Thema 12 tegen 1 of meerdere aanvallers:

NVT

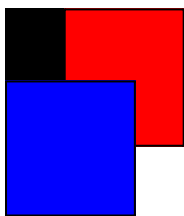
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	

Examen vragen

Naam Kandidaat:

Geslaagd :

Herexamen voor:



Betreft: **vragen voor oranje band 1^e groene slip** max 25 min

Thema 1 KATA: Kandidaat 1^e serie te demonstreren. (moet voldoende beoordeeld zijn)
Mag de tweede serie ook laten zien

Thema 2 atemi waza:

Demonstreer op het kussen je kennis van stoten en trappen.

Vraag om een gyaku stoten , shuto, haito, mae geri, mae washu geri, hiza geri trappen achterwaarts

OF

Laat zien welke wering/ blokkering hoort bij de hoge stoot 2x, midden stoot 2x, mae geri (4x)
Mae washu geri 2x Na iedere wering of blokkering moet een combinatie van 2 stoten en of trappen volgen

Thema 3 Meervoudigheid:

Op waki gatame, ude garami, kote gaeshi , heup worp , schouderworp zien vanuit aanval bij je keel, pakking aan je jasje en polsen , vanuit een omvatting en slagen of stoten
Maar nu ook vanuit diverse richtingen

Thema 4 Eindig op:

Aanvallen zijn vrij, echter door vaak jeugdige leeftijd helpen met aangeven van de aanval.

Laat gestrekte armklem 4x , gebogen armklem 3x,

Laat een pols klem zien 3x.

Laat 4 beenworpen, 3 heupworp, spierbal worp (ippon seoi nage) arm worp zien Vanuit een aanval door uke

Thema 5 newaza:

Tori ligt op de grond, 3x uke heeft een houdgreep, 3x uke wurggreep . Tori rug uke staat: knie enkelschaar.

Uke zit in bokje, laat de arm rol zien eindig met een arm klem laat twee valrichtingen zien

Thema 6 Aanval combi:

Laat twee series zien van een aantal stoten trappen zien gevolgd door een worp en eindig met een houdgreep of andere controle vorm

Thema 7 Combinaties:

Laat twee combinaties zien met als 1^e inzet een worp, arm klem

Thema 8 Overnames:

Laat 2 overnames zien op een ingezette worp. (tani otoshi)uitglijden over een bananenschil

Thema 9 bijzondere hodoki waza en opbreng transporteer:

Uke valt tori aan met pakkingen aan kleding keel polsen. 11

x Tori demonstreert afleiding , bevrijding, counterslag en afstand maken met parate houding. (Actie reactie moet snel en goed zijn)

Demonstreer hoe je iemand met een arm klem mee kan nemen (denk aan politie greep)

Thema 10 Val aan met:

Mogelijk herhaling van thema 4, nu geef je aan de aanval en verdediging is vrij (primair kijken naar actie reactie)2x Aanval omvatting, 6x pakking, 4 stoten en trappen

Thema 11 Tegen wapens:

Demonstreer een aanval tegen een stokslag recht van boven

Thema 12 tegen 1 of meerdere aanvallers:

NVT

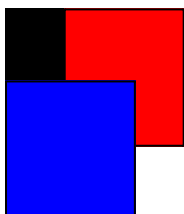
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	

Examen vragen

Naam Kandidaat:

Geslaagd :

Herexamen voor:



Betreft: **vragen voor oranje band 2^e groene slip** max 25 min

Thema 1 KATA: Kandidaat 1^e serie te demonstreren. (moet voldoende beoordeeld zijn)
Mag de tweede serie ook laten zien

Thema 2 atemi waza:

Demonstreer op het kussen je kennis van stoten en trappen.

Vraag om een gyaku stoten , nukite, shuto, haito, mae geri, mae washu geri, hiza geri trappen achterwaarts

OF

Laat zien welke wering/ blokkering hoort bij de hoge stoot/ slagen 4x, midden stoot 2x, mae geri (4x)

Mae washu geri 2x, kin geri Na iedere wering of blokkering moet een combinatie van 2 stoten en of trappen volgen

Thema 3 Meervoudigheid:

Op waki gatame, ude garami, kote gaeshi , heup worp , schouderworp en wurging zien vanuit aanval bij je keel, pakking aan je jasje en polsen , vanuit een omvatting en slagen of stoten, maar nu ook vanuit diverse richtingen

Thema 4 Eindig op:

Aanvallen zijn vrij, .Laat gestrekte armklem 4x , gebogen 3x, Laat een pols klem zien 3x.

Laat 4 beenworpen, 3 heupworp, spierbal worp (ippon seoi nage) arm worp zien Vanuit een aanval door uke

Thema 5 newaza:

Tori ligt op de grond, 3x uke heeft een houdgreep, 3x uke wurpgreep . Tori rug uke staat: knie enkelschaar.

Uke zit in bokje, laat de arm rol zien eindig met een arm klem laat twee valrichtingen zien

Thema 6 Aanval combi:

Laat twee series zien van een aantal stoten trappen zien gevolgd door een worp en eindig met een houdgreep of andere controle vorm

Thema 7 Combinaties: vraag of thema 7 of 8

Laat drie combinaties zien met als 1^e inzet een worp, klem, wurging

Thema 8 Overnames: vraag of thema 7 of 8

Laat 3 overnames zien op een ingezette worp. (tani otoshi)uitglijden over een bananenschil

Laat 1 overname zien op een ingezette klem .

Thema 9 bijzondere hodoki waza en opbreng transporteer:

Uke valt tori aan met pakkingen aan kleding keel polsen. 11

x Tori demonstreert afleiding , bevrijding, counterslag en afstand maken met parate houding. (Actie reactie moet snel en goed zijn)

Demonstreer 2x hoe je iemand met een arm klem mee kan nemen (denk aan politie greep)

Thema 10 Val aan met:

Mogelijk herhaling van thema 4, nu geef je aan de aanval en verdediging is vrij (primair kijken naar actie reactie)2x Aanval omvatting, 6x pakking, 4 stoten en trappen

Thema 11 Tegen wapens:

Demonstreer een aanval tegen een stokslag recht van boven en 1x van schuin opzij 45gr

Thema 12 tegen 1 of meerdere aanvallers:

NVT

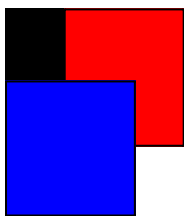
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	

Examen vragen

Naam Kandidaat:

Geslaagd :

Herexamen voor:



Betreft: vragen voor groene band

Thema 1 KATA: Kandidaat 1^e en 2^e serie demonstreren. (moet voldoende beoordeeld zijn)

Thema 2 atemi waza:

Demonstreer op het kussen je kennis van stoten en trappen. Maak series van stoten en trappen uke beweegt over de tatami.

Vraag om een gyaku stoten , nukite, shuto, haito, mae geri, mae washu geri, hiza geri trappen achterwaarts

OF

Laat zien welke wering/ blokkering hoort bij de hoge stoot/ slagen 4x, midden stoot 2x, mae geri (4x)

Mae washu geri 2x, kin geri Na iedere wering of blokkering moet een combinatie van 2 stoten en of trappen volgen

Thema 3 Meervoudigheid:

Op waki gatame, ude garami, kote gaeshi , heup worp , schouderworp en wurging zien vanuit aanval bij je keel, pakking aan je jasje en polsen , vanuit een omvatting en slagen of stoten, maar nu ook vanuit diverse richtingen

Thema 4 Eindig op:

Aanvallen zijn vrij, .Laat gestrekte armklem 4x , gebogen 3x, Laat een pols klem zien 3x. Laat 4 beenworpen, 3 heupworp, spierbal worp (ippon seoi nage) arm worp zien Vanuit een aanval door uke (ook een heupworp met zwaaibeen)

Thema 5 newaza:

Tori ligt op de grond, 3x uke heeft een houdgreep, 3x uke wurpgreep . Tori rug uke staat: knie enkelschaar.

Uke zit in bokje, laat de arm rol zien eindig met een arm klem laat twee valrichtingen zien

Thema 6 Aanval combi:

Laat twee series zien van een aantal stoten trappen zien gevolgd door een worp en eindig met een houdgreep of andere controle vorm

Thema 7 Combinaties: vraag of thema 7 of 8

Laat drie combinaties zien met als 1^e inzet een worp, klem, wurging

Thema 8 Overnames: vraag of thema 7 of 8

Laat 3 overnames zien op een ingezette worp. (tani otoshi)uitglijden over een bananenschil

Laat 1 overname zien op een ingezette klem .

Thema 9 bijzondere hodoki waza en opbreng transporteer:

Uke valt tori aan met pakkingen aan kleding keel polsen. 11

x Tori demonstreert afleiding , bevrijding, counterslag en afstand maken met parate houding. (Actie reactie moet snel en goed zijn)

Demonstreer 2x hoe je iemand met een arm klem mee kan nemen (denk aan politie greep)

Thema 10 Val aan met:

Mogelijk herhaling van thema 4, nu geef je aan de aanval en verdediging is vrij (primair kijken naar actie reactie)2x Aanval omvatting, 6x pakking, 4 stoten en trappen

Thema 11 Tegen wapens:

Demonstreer een aanval tegen een stokslag recht van boven en 1x van schuin opzij 45gr

Thema 12 tegen 1 of meerdere aanvallers:

NVT

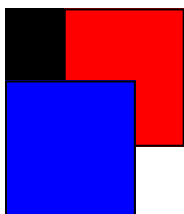
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	

Examen vragen

Naam Kandidaat:

Geslaagd :

Herexamen voor:



Betreft: vragen voor groene band 1^e blauwe slip

Thema 1 KATA: Kandidaat 1^e en 2^e serie demonstreren. (moet voldoende beoordeeld zijn)
Mag 3^e serie demonstreren

Thema 2 atemi waza:

Demonstreer op het kussen je kennis van stoten en trappen. Maak series van stoten en trappen uke beweegt over de tatami.

Vraag om een gyaku stoten , nukite, shuto, haito, mae geri, mae washu geri, hiza geri trappen achterwaarts

OF
Laat zien welke wering/ blokkering hoort bij de hoge stoot/ slagen 4x, midden stoot 2x, mae geri (4x) Mae washu geri 2x, kin geri Na iedere wering of blokkering moet een combinatie van 2 stoten en of trappen volgen

Thema 3 Meervoudigheid:

Op waki gatame, ude garami, kote gaeshi , heup worp , schouderworp en wurging zien vanuit aanval bij je keel, pakking aan je jasje en polsen , vanuit een omvatting en slagen of stoten, maar nu ook vanuit diverse richtingen

Thema 4 Eindig op:

Aanvallen zijn vrij, .Laat gestrekte armklem 4x , gebogen armklem 3x, pols klem zien 3x, hara gatame, kata gatame nune gatame (buik schouder borst)

Laat 5x beenworpen, 4x heupworp, spierbal worp (ippon seoi nage) 2x arm worp zien Vanuit een aanval door uke Worpen zijn verschillend van elkaar

Thema 5 newaza:

Tori ligt op de grond, 3x uke heeft een houdgreep, 3x uke wurpgreep . Tori rug uke staat: knie enkelschaar. Uke tussen de benen van tori 4x verdediging op wurging

Uke zit in bokje, laat de arm rol zien eindig met een arm klem laat twee valrichtingen zien

Thema 6 Aanval combi:

Laat drie series zien van een aantal stoten trappen zien gevolgd door een worp en eindig met een houdgreep of andere controle vorm

Thema 7 Combinaties: vraag of thema 7 of 8

Laat vier combinaties zien met als 1^e inzet een worp 2x, klem, wurging

Thema 8 Overnames: vraag of thema 7 of 8

Laat 3 overnames zien op een ingezette worp. (tani otoshi)uitglijden over een bananenschil

Laat 1 overname zien op een ingezette klem .

Thema 9 bijzondere hodoki waza en opbreng transporteer:

Uke valt tori aan met pakkingen aan kleding keel polsen. 11x Tori demonstreert afleiding , bevrijding, counterslag en afstand maken met parate houding. (Actie reactie moet snel en goed zijn)

Demonstreer 3x hoe je iemand met een arm klem mee kan nemen (denk aan politie greep)

Demonstreer als uke op zijn buik ligt hoe je hem kan opbrengen zodat hij mee loopt

Thema 10 Val aan met:

Mogelijk herhaling van thema 4, nu geef je aan de aanval en verdediging is vrij (primair kijken naar actie reactie)2x Aanval omvatting, 6x pakking, 4 stoten en trappen

Thema 11 Tegen wapens:

Demonstreer een aanval tegen een stokslag recht van boven 2x en 1x van schuin opzij 45gr

Thema 12 tegen 1 of meerdere aanvallers:

2 minuten lang 2 aanvallers ongewapend, examiner geeft de aanvallen aan die de uke's moeten uitvoeren

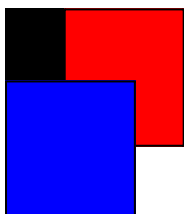
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	

Examen vragen

Naam Kandidaat:

Geslaagd :

Herexamen voor:



Betreft: vragen voor groene band 2^e blauwe slip

Thema 1 KATA: Kandidaat 1^e en 2^e serie demonstreren. (moet voldoende beoordeeld zijn)
Mag 3^e serie demonstreren

Thema 2 atemi waza:

Demonstreer op het kussen je kennis van stoten en trappen. Maak series van stoten en trappen uke beweegt over de tatami.

Vraag om een gyaku stoten , nukite, shuto, haito, mae geri, mae washu geri, hiza geri trappen achterwaarts OF

Laat zien welke wering/ blokkering hoort bij de hoge stoot/ slagen 4x, midden stoot 2x, mae geri (4x)
Mae washu geri 2x, kin geri Na iedere wering of blokkering moet een combinatie van 2 stoten en of trappen volgen

Thema 3 Meervoudigheid:

Op waki gatame, ude garami, kote gaeshi , heup worp , schouderworp en wurging zien vanuit aanval bij je keel, pakking aan je jasje en polsen , vanuit een omvatting en slagen of stoten, maar nu ook vanuit diverse richtingen

Thema 4 Eindig op: Laat de kandidaat eerst zelf aan het werk gaan bij gemis van technieken vragen.

Aanvallen zijn vrij, . gestrekte armklem 4x , gebogen armklem 4x, pols klem zien 4x,(hara gatame, kata gatame nume gatame (buik schouder borst)

Laat 5x beenworpen, 4x heupworp, 2x schouderworp 2x arm worp zien Vanuit een aanval door uke Worpen zijn verschillend van elkaar

Thema 5 newaza:

Tori ligt op de grond, 3x uke heeft een houdgreep, 3x uke wurggreep . Tori rug uke staat: knie enkelschaar. Uke tussen de benen van tori 4x verdediging op wurging

Uke zit in bokje, laat de arm rol zien eindig met een arm klem laat twee valrichtingen zien

Thema 6 Aanval combi:

Laat drie series zien van een aantal stoten trappen zien gevolgd door een worp en eindig met een houdgreep of andere controle vorm

Thema 7 Combinaties: vraag of thema 7 of 8

Laat vier combinaties zien met als 1^e inzet een worp 2x, klem, wurging

Thema 8 Overnames: vraag of thema 7 of 8

Laat 3 overnames zien op een ingezette worp. (tani otoshi)uitglijden over een bananenschil

Laat 1 overname zien op een ingezette klem .

Thema 9 bijzondere hodoki waza en opbreng transporteer:

Uke valt tori aan met pakkingen aan kleding keel polsen. 15x Tori demonstreert afleiding , bevrijding, counterslag en afstand maken met parate houding. (Actie reactie moet snel en goed zijn)

Demonstreer 3x hoe je iemand met een arm klem mee kan nemen (denk aan politie greep)

Demonstreer als uke op zijn buik ligt hoe je hem kan opbrengen zodat hij mee loopt

Thema 10 Val aan met:

Mogelijk herhaling van thema 4, nu geef je aan de aanval en verdediging is vrij (primair kijken naar actie reactie)2x Aanval omvatting, 7x pakking, 5 stoten en trappen

Thema 11 Tegen wapens:

Demonstreer een aanval tegen een stokslag recht van boven 2x en 1x van schuin opzij 45gr

Thema 12 tegen 1 of meerdere aanvallers:

2 minuten lang 2 aanvallers ongewapend, examiner geeft de aanvallen aan die de uke's moeten uitvoeren

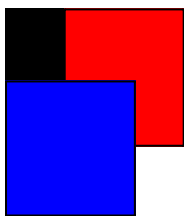
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	

Examen vragen

Naam Kandidaat:

Geslaagd :

Herexamen voor:



Betreft: **vragen voor Blauwe band** max 30 min

Thema 1 KATA: Kandidaat 1^e 2^e en 3^e serie demonstreren. (moet voldoende beoordeeld zijn)

Thema 2 atemi waza:

Demonstreer op het kussen je kennis van stoten en trappen. Maak series van stoten en trappen uke beweegt over de tatami.

Vraag om een gyaku stoten , nukite, shuto, haito, mae geri, mae washu geri, hiza geri, mika tsuki-geri Ura mawashi-geri trappen achterwaarts OF

Laat zien welke wering/ blokkering hoort bij de hoge stoot/ slagen 4x, midden stoot 2x, mae geri (4x) Mae washu geri 2x, kin geri Na iedere wering of blokkering moet een combinatie van 2 stoten en of trappen volgen

Thema 3 Meervoudigheid:

Op waki gatame, ude garami, kote gaeshi , heup worp , schouderworp en wurging zien vanuit aanval bij je keel, pakking aan je jasje en polsen , vanuit een omvatting en slagen of stoten, maar nu ook vanuit diverse richtingen

Thema 4 Eindig op: Laat de kandidaat eerst zelf aan het werk gaan bij gemis van technieken vragen.

Aanvallen zijn vrij, .Laat gestrekte armklem 4x , gebogen armklem 4x, pols klem zien 4x, hara gatame, kata gatame nume gatame (buik schouder borst)

Laat 5x beenworpen, 4x heupworp, 2x schouderworp 2x arm worp zien Vanuit een aanval door uke Worpen zijn verschillend van elkaar

Thema 5 newaza:

Tori ligt op de grond, 3x uke heeft een houdgreep, 3x uke wurggreep . Tori rug uke staat: knie enkelschaar. Uke tussen de benen van tori 4x verdediging op wurging

Uke zit in bokje, laat de arm rol zien eindig met een arm klem laat twee valrichtingen zien

Thema 6 Aanval combi:

Laat drie series zien van een aantal stoten trappen zien gevolgd door een worp en eindig met een houdgreep of andere controle vorm

Thema 7 Combinaties: vraag of thema 7 of 8

Laat vijf combinaties zien met als 1^e inzet een worp 2x, 2x klem, wurging

Thema 8 Overnames: vraag of thema 7 of 8

Laat 3 overnames zien op een ingezette worp.

Laat 2 overname zien op een ingezette klem .

Thema 9 bijzondere hodoki waza en opbreng transporteer:

Uke valt tori aan met pakkingen aan kleding keel polsen. 15x Tori demonstreert afleiding , bevrijding, counterslag en afstand maken met parate houding. (Actie reactie moet snel en goed zijn)

Demonstreer 3x hoe je iemand met een arm klem mee kan nemen (denk aan politie greep)

Demonstreer als uke op zijn buik ligt hoe je hem kan opbrengen zodat hij mee loopt

Thema 10 Val aan met:

Mogelijk herhaling van thema 4, nu geef je aan de aanval en verdediging is vrij (primair kijken naar actie reactie)2x Aanval omvatting, 7x pakking, 5 stoten en trappen

Thema 11 Tegen wapens:

Demonstreer een aanval tegen een stokslag recht van boven 2x en 1x van schuin opzij 45gr

Thema 12 tegen 1 of meerdere aanvallers:

2 minuten lang 2 aanvallers ongewapend, examiner geeft de aanvallen aan die de uke's moeten uitvoeren

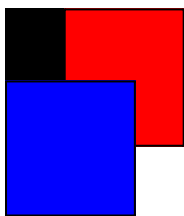
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	

Examen vragen

Naam Kandidaat:

Geslaagd :

Herexamen voor:



Betreft: **vragen voor Blauwe band 1^e bruine Slip** max 30 min

Thema 1 KATA: Kandidaat 1^e 2^e en 3^e serie demonstreren. (vold. beoordeeld zijn) 4^e mag

Thema 2 atemi waza:

Demonstreer op het kussen je kennis van stoten en trappen. Maak series van stoten en trappen uke beweegt over de tatami.

Vraag om een gyaku stoten , nukite, shuto, haito, mae geri, mae washi geri, hiza geri, mika tsuki-geri Ura mawashi-geri trappen achterwaarts OF

Laat zien welke wering/ blokkering hoort bij de hoge stoot/ slagen 4x, midden stoot 2x, mae geri (4x) Mae washi geri 2x, kin geri Na iedere wering of blokkering moet een combinatie van 2 stoten en of trappen volgen

Thema 3 Meervoudigheid:

Op waki gatame, ude garami, kote gaeshi , 2x heup worp ,2x schouderworp en 1x wurging zien vanuit de kata aanvals groepen pakkingen omvattingen atemi waza en wapens

Thema 4 Eindig op: Laat de kandidaat eerst zelf aan het werk gaan bij gemis van technieken vragen.

Aanvallen zijn vrij, .Laat gestrekte armklem 4x , gebogen armklem 4x, pols klem zien 4x, hara gatame, kata gatame nume gatame (buik schouder borst)

Laat 5x beenworpen, 4x heupworp, 3x schouderworp 3x arm worp zien Vanuit een aanval door uke Worpen zijn verschillend van elkaar

Thema 5 newaza:

Tori ligt op de grond, 4x uke heeft een houdgreep, 4x uke wurggreep . Tori rug uke staat: knie enkelschaar. Uke tussen de benen van tori 5x verdediging op wurging

Uke zit in bokje, laat de arm rol zien eindig met een arm klem laat twee valrichtingen zien

Thema 6 Aanval combi:

Laat drie series zien van een aantal stoten trappen zien gevolgd door een worp en eindig met een houdgreep of andere controle vorm

Thema 7 Combinaties: vraag of thema 7 of 8

Laat vijf combinaties zien met als 1^e inzet een worp 3x, 3x klem, wurging

Thema 8 Overnames: vraag of thema 7 of 8

Laat 4 overnames zien op een ingezette worp.

Laat 3 overname zien op een ingezette klem .

Thema 9 bijzondere hodoki waza en opbreng transporteer:

Uke valt tori aan met pakkingen aan kleding keel polsen. 20x Tori demonstreert afleiding , bevrijding, counterslag en afstand maken met parate houding. (Actie reactie moet snel en goed zijn)

Demonstreer 3x hoe je iemand met een arm klem mee kan nemen (denk aan politie greep)

Demonstreer als uke op zijn buik ligt hoe je hem kan opbrengen zodat hij mee loopt

Thema 10 Val aan met:

Mogelijk herhaling van thema 4, nu geef je aan de aanval en verdediging is vrij (primair kijken naar actie reactie)4x Aanval omvatting, 9x pakking, 7 stoten en trappen

Thema 11 Tegen wapens:

Demonstreer een aanval tegen een stokslag recht van boven 3x en 2x van schuin opzij 45gr

Thema 12 tegen 1 of meerdere aanvallers:

2 minuten lang 2 aanvallers ongewapend, examiner geeft de aanvallen aan die de uke's moeten uitvoeren

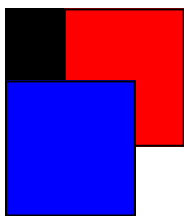
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	

Examen vragen

Naam Kandidaat:

Geslaagd :

Herexamen voor:



Betreft: **vragen voor Blauwe band 2^e bruine Slip** max 30 min

Thema 1 KATA: Kandidaat 1^e 2^e en 3^e serie demonstreren. (vold. beoordeeld zijn) 4^e mag

Thema 2 atemi waza:

Demonstreer op het kussen je kennis van stoten en trappen. Maak series van stoten en trappen uke beweegt over de tatami.

Vraag om een gyaku stoten , nukite, shuto, haito, mae geri, mae washu geri, hiza geri, mika tsuki-geri Ura mawashi-geri trappen achterwaarts OF

Laat zien welke wering/ blokkering hoort bij de hoge stoot/ slagen 4x, midden stoot 2x, mae geri (4x) Mae washu geri 2x, kin geri Na iedere wering of blokkering moet een combinatie van 2 stoten en of trappen volgen

Thema 3 Meervoudigheid:

Op waki gatame, ude garami, kote gaeshi , 2x heup worp ,2x schouderworp en 1x wurging zien vanuit de kata aanvals groepen pakkingen omvattingen atemi waza en wapens

Thema 4 Eindig op: Laat de kandidaat eerst zelf aan het werk gaan bij gemis van technieken vragen.

Aanvallen zijn vrij, .Laat gestrekte armklem 6x , gebogen armklem 4x, pols klem zien 4x,

Laat 6x beenworpen, 5x heupworp, 3x schouder, 3x arm worp en 2x Sutemi zien. Vanuit een aanval door uke Worpen zijn verschillend van elkaar

Thema 5 newaza:

Tori ligt op de grond, 4x uke heeft een houdgreep, 4x uke wurggreep . Tori rug uke staat: knie enkelschaar. Uke tussen de benen van tori 5x verdediging op wurging

Uke zit in bokje, laat de arm rol zien eindig met een arm klem laat 3 valrichtingen zien

Thema 6 Aanval combi:

Laat drie series zien van een aantal stoten trappen zien gevolgd door een worp en eindig met een houdgreep of andere controle vorm maak onderscheid in te overbruggen afstand tot uke

Thema 7 Combinaties: vraag of thema 7 of 8

Laat vijf combinaties zien met als 1^e inzet een worp , of klem, of 2 op een inzet wurging

Thema 8 Overnames: vraag of thema 7 of 8

Laat 5 overnames zien op een ingezette worp.

Laat 4 overname zien op een ingezette klem of 2 op inzet wurging

Thema 9 bijzondere hodoki waza en opbreng transporteer:

Uke valt tori aan met pakkingen aan kleding keel polsen. 20x Tori demonstreert afleiding , bevrijding, counterslag en afstand maken met parate houding. (Actie reactie moet snel en goed zijn)

Demonstreer 3x hoe je iemand met een arm klem mee kan nemen (denk aan politie greep)

Demonstreer als uke op zijn buik ligt hoe je hem kan opbrengen zodat hij mee loopt

Thema 10 Val aan met:

Mogelijk herhaling van thema 4, nu geef je aan de aanval en verdediging is vrij (primair kijken naar actie reactie)4x Aanval omvatting, 9x pakking, 7 stoten en trappen

Thema 11 Tegen wapens:

Demonstreer een aanval tegen een stokslag recht van boven 3x en 2x van schuin opzij 45gr

Demonstreer een aanval tegen een mes 3x. Let goed op de ontwapening

Thema 12 tegen 1 of meerdere aanvallers:

2 minuten lang 2 aanvallers ongewapend, examiner geeft de aanvallen aan die de uke's moeten uitvoeren

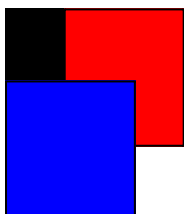
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	

Examen vragen

Naam Kandidaat:

Geslaagd :

Herexamen voor:



Betreft: **vragen voor Bruine band** max 30 min

Thema 1 KATA: Kandidaat 1^e 2^e 3^e en 4^e serie demonstreren. (vold. beoordeeld zijn)

Thema 2 atemi waza:

Demonstreer op het kussen je kennis van stoten en trappen. Maak series van stoten en trappen uke beweegt over de tatami.

Vraag om een gyaku stoten , nukite, shuto, haito, mae geri, mae washu geri, hiza geri, mika tsuki-geri Ura mawashi-geri trappen achterwaarts OF

Laat zien welke wering/ blokkering hoort bij de hoge stoot/ slagen 7x, midden stoot 3x, mae geri (4x) Mae washu geri 2x, kin geri Na iedere wering of blokkering moet een combinatie van 2 stoten en of trappen volgen

Thema 3 Meervoudigheid:

5x op een worp of 4x op een klem of 2x op een wurging

Thema 4 Eindig op: Laat de kandidaat eerst zelf aan het werk gaan bij gemis van technieken vragen.

Aanvallen zijn vrij, Laat gestrekte armklem 7x , gebogen armklem 4x, pols klem zien 4x,

Laat 6x beenworpen, 5x heupworp, 3x schouder, 3x arm worp en 2x Sutemi zien. Vanuit een aanval door uke Worpen zijn verschillend van elkaar

Thema 5 newaza:

Tori ligt op de grond, 4x uke heeft een houdgreep, 2x uke mount wurggreep 2x uke zijkant. Tori rug

uke staat: knie enkelschaar. Uke tussen de benen van tori 5x verdediging op wurging

Uke zit in bokje, laat de arm rol zien eindig met een arm klem laat 3 valrichtingen zien

Thema 6 Aanval combi:

Laat 4 series zien van een aantal stoten trappen zien gevolgd door een worp en eindig met een houdgreep of andere controle vorm maak onderscheid in te overbruggen afstand tot uke

Thema 7 Combinaties: vraag of thema 7 of 8

Laat vijf combinaties zien met als 1^e inzet een worp , of klem, of 2 op een inzet wurging

Thema 8 Overnames: vraag of thema 7 of 8

Laat 5 overnames zien op een ingezette worp.

Laat 4 overname zien op een ingezette klem of 2 op inzet wurging

Thema 9 bijzondere hodoki waza en opbreng transporteer:

Uke valt tori aan met pakkingen aan kleding keel polsen. 20x Tori demonstreert afleiding , bevrijding, counterslag en afstand maken met parate houding. (Actie reactie moet snel en goed zijn)

Demonstreer 3x hoe je iemand met een arm klem mee kan nemen (denk aan politie greep)

Demonstreer als uke op zijn buik ligt hoe je hem kan opbrengen zodat hij mee loopt

Demonstreer als uke zit hoe je hem kan opbrengen

Thema 10 Val aan met:

Mogelijk herhaling van thema 4, nu geef je aan de aanval en verdediging is vrij (primair kijken naar actie reactie)8x Aanval omvatting, 12x pakking, 8 stoten en trappen

Thema 11 Tegen wapens:

Demonstreer een aanval tegen een stokslag recht van boven 3x en 2x van schuin opzij 45gr

Demonstreer een aanval tegen een mes 4x. Let goed op de ontwapening

Thema 12 tegen 1 of meerdere aanvallers:

2 minuten lang 2 aanvallers ongewapend, examiner geeft de aanvallen aan die de uke's moeten uitvoeren

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

Examen vragen

Naam Kandidaat:

Geslaagd :

Herexamen voor: