

# Beoordelingsformulier 3<sup>e</sup> kyu



Naam Kandidaat:

Gaat op voor:

Uitslag:

Beoordelaar:

Kata		Beoordeling:	
1 <sup>e</sup> serie	Pakking twee handen bij pols	Alles vragen	S, M, V, G, U
	Rechter hand bij rechter revers		
	Wurging recht van voren		
	Wurging vanaf rechts		
	Pakking op de li. Schouder met de re. hand		

Basis bewegingen		Beoordeling:	
	<b>Oude stof</b>	SP (1)	S, M, V, G, U
ebi	Voor/achterwaarts		
Ukemi waza	Val zijwaarts		
	<b>Nieuwe lesstof</b>	alles	
Ukemi waza	Val achterwaarts over bok		
	Judorol over bok		
	Val voorwaarts plat		

Bevrijdingen		Beoordeling:	
1 <sup>e</sup> serie en 2 <sup>e</sup> serie	<b>Oude lesstof</b>	SP (4)	S, M, V, G, U

Uke waza		Beoordeling:	
	<b>Oude lesstof</b>	SP (2)	S, M, V, G, U
Blok technieken	<b>Nieuwe lesstof</b>	Alles	
	Uchi uke	In kihon lopend en/of op een aanval	
	Soto uke		
	Age uke		
	Gedan barai		

Atemi waza		Beoordeling:	
	<b>Oude lesstof</b>	SP (2)	S, M, V, G, U
Trap en stoot technieken			
	<b>Nieuwe lesstof</b>	Alles	
	Age empi	In kihon lopend en/of op een aanval	
	Ushiro empi		
	Otoshi empi		
	Mawashi empi		
	Fumikomi geri		

Nage Waza		Beoordeling:	
	<b>Oude lesstof</b>	SP (2)	S, M, V, G, U
Worpen			
	<b>Nieuwe lesstof</b>	Alles	
	De ashi barai	8 aanvallen uit 1 <sup>e</sup> en 2 <sup>e</sup> serie	
	Ko uchi gari		
	Tani otoshi		
	Ipon seo otoshi		

Kansetsu waza vanaf 12 jaar		Beoordeling:	
	<b>Oude lesstof</b>	SP (2)	S, M, V, G, U
klemtechnieken			
	<b>Nieuwe lesstof</b>	Alles	
	Ude garami (2)	8 aanvallen uit 1 <sup>e</sup> en 2 <sup>e</sup> serie	
	Waki gatame		
	Ude hisigi juji gatame		
	Ashi kanuki gatame		

Shime waza vanaf 12 jaar		Beoordeling:	
	<b>Nieuwe lesstof</b>	alles	S, M, V, G, U
	Hadaka shime	Op 2 aanvallen uit 1 <sup>e</sup> of 2 <sup>e</sup> serie.	

Ne waza		Beoordeling:	
	<b>Oude lesstof</b>	SP2	
	<b>Nieuwe lesstof</b>	alles	S, M, V, G, U
kanteltechnieken	2 x positie uke bok		
	Positie tori op de buik		
Houdgrepen	Tate shio gatame	Vanuit uke rugligging	
		Vanuit uke bok	

Toepassingen		Beoordeling:	
1 <sup>e</sup> uur	Uke valt aan met de 10 av van de 1 <sup>e</sup> en 2 <sup>e</sup> serie		S, M, V, G, U
2 <sup>e</sup> uur	Idem 1 minuut lang		
3 <sup>e</sup> uur	Uke valt 1 minuut aan		