

# Beoordelingsformulier 4<sup>e</sup> kyu

Naam Kandidaat:

Gaat op voor:

Uitslag:

Beoordelaar:

Basis bewegingen		Beoordeling:	
	<b>Oude stof</b>	SP (1)	S, M, V, G, U
Ukemi waza			
ebi			
	<b>Nieuwe lesstof</b>	alles	
Ukemi waza	Val achterwaarts met doorrollen		
ebi	voorwaarts		

Bevrijdingen		Beoordeling:	
1 <sup>e</sup> serie	<b>Oude lesstof</b>	SP (2)	S, M, V, G, U
2 <sup>e</sup> serie	<b>Nieuwe lesstof</b>	alles	
	Pakking om de middel 2 armen vrij		
	Pakking om de middel 2 armen vast		
	Hoofdaanval van opzij		
	Hoofdaanval van voren		
	Hoofdaanval van achteren		

Uke waza		Beoordeling:	
Blok technieken	<b>Oude lesstof</b>	SP (2)	S, M, V, G, U
	<b>Nieuwe lesstof</b>	Alles	
	Dubbel hoog blok	op een wurging of omvatting	
	Dubbel laag blok		
	Laag binnenwaarts blok	Op mae geri	

Atemi waza		Beoordeling:	
Trap en stoot technieken	<b>Oude lesstof</b>	SP (2)	S, M, V, G, U
		In kihon 3 technieken	

Atemi waza		Beoordeling:	
Trap en stoot technieken	<b>Nieuwe lesstof</b>	Alles	S, M, V, G, U
	Shuto uchi	In kihon lopend of op een aanval	
	Uraken uchi		
	Mawashi geri		
	Low kick		

Nage Waza		Beoordeling:	
Worpen	<b>Oude lesstof</b>	SP (2)	S, M, V, G, U
	<b>Nieuwe lesstof</b>	Alles	
	Kubi nage	1 <sup>e</sup> uur:	
	O soto gari	6 aanvallen uit de	
	Ipon seoi nage	1 <sup>e</sup> en 2 <sup>e</sup> serie.	
		2 <sup>e</sup> en 3 <sup>e</sup> uur:	
		Met vooraanval	

Kansetsu waza vanaf 12 jaar		Beoordeling:	
klemtechnieken	<b>Oude lesstof</b>	SP (2)	S, M, V, G, U
	<b>Nieuwe lesstof</b>	Alles	
	Kata gatame	1 <sup>e</sup> uur:	
	Ude kubi gatame	6 aanvallen uit de	
	Kanuki gatame	1 <sup>e</sup> en 2 <sup>e</sup> serie.	
		2 <sup>e</sup> en 3 <sup>e</sup> uur:	
		Met vooraanval	

Shime waza vanaf 12 jaar		Beoordeling:	
wurgingen	<b>Nieuwe lesstof</b>	Alles	S, M, V, G, U
	Hadaka shime	2 <sup>e</sup> en 3 <sup>e</sup> uur: met vooraanval	

Ne waza		Beoordeling:	
grondwerk	<b>Nieuwe lesstof</b>	Alles	S, M, V, G, U
kanteltechnieken	2 x positie uke bok	2 <sup>e</sup> en 3 <sup>e</sup> uur uke	
	Positie tori op de rug	eerst naar de grond brengen	

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		