

Thema 1 Kata	Gekisai Dai Ichi Ebo No Kata 1-20 (5 pakkingen 1 <sup>e</sup> serie), (5 omvattingen 2e serie), (5 stoten, slagen en trappen), (5 gewapende aanvallen) Ne Waza Kata 1-10	V <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Thema 2 Ukemi, atemi en uke waza	Voorwaartse val (over bok doorrollen met stoot) Achterwaartse val (over bok doorrollen met stoot) Zijwaartse val Stuurval (over bok) 1 <sup>e</sup> + 2 <sup>e</sup> + 3 <sup>e</sup> combinatie op stootkussens + breektest stoottechniek Weringen serie 1-6	V <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Thema 3 Meervoudigheid	2 worpen of 2 klemmen of 1 verwurging, uitgevoerd na een aanval uit serie 1, Ebo No Kata (pakkingen), een aanval uit serie 2, Ebo No Kata (omvattingen), een aanval uit serie 3, Ebo No Kata (trappen, stoten of slagen) en een aanval uit serie 4, Ebo No Kata (gewapende aanvallen)	SP (1) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Thema 4a Bewegingsvormen staande nieuw aan te leren	Tomoe nage (naar achteren rollen met tegenstander, voet in buik) Kani basami (vliegende schaar)	SP3 (1) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Thema 5 Bewegingsvormen op de grond nieuw aan te leren	Verdedigen tegen keelaanval tussen benen 6x Verdediging tegen keelaanval geknield van opzij 5x Verdediging tegen aanval als iemand op buik/borst zit 4x Verdediging tegen keelaanval van achteren (rugligging) 3x Verdediging tegen keelaanval van achteren (buikligging) 2x	SP (3) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Thema 6 Aanvalscombinaties	Aanvalscombinatie 1	V <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Thema 7 Indirecte combinaties	Reageren bij verzet op 2 klemmen Reageren bij verzet op 2 worpen Reageren bij verzet op een verwurging	SP (1) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Thema 8 Overnemen	Overname op 2 worpen Overname op 2 klemmen Overname op een verwurging	SP (1) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Thema 9 Bijzondere opdracht	Bevrijden uit pakkingen en omvattingen, (met vooraanval) 1 <sup>e</sup> en 2 <sup>e</sup> serie Ebo No Kata 3 transporteer technieken + opbrengen vanuit buikligging, en zittende positie.	SP (1) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Thema 10 Verdedigen tegen ongewapende aanvallen	Verdedigingen tegen pakkingen en omvattingen met vooraanval 1 <sup>e</sup> en 2 <sup>e</sup> serie Ebo No Kata	SP (4) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Thema 11 Wapens	Verdedigen tegen mes en stokaanvallen	SP (5) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Thema 12 Randori	1 aanvaller 1 minuut (ongewapend en gewapend) 2 aanvallers 1 minuut (ongewapend en gewapend) Grondgevecht 1 minuut	V <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Kandidaat	1 <sup>e</sup> aanvaller	Examinator	€ 15,- voldaan	Datum	Geslaagd
			JA / NEE		JA / NEE
Opmerkingen:					