



## Examenformulier 4e kyu - Blauwe band

Onderdeel		Naam	Datum	Wel / niet geslaagd				
		Rij: Nummer:						
<b>Kihon</b>		<b>Aandachtspunten</b>						
<i>Uke waza</i>			<b>Opmerking</b>	O	M	V	RV	G
ZKD	Age uke, haito uchi Gedan barai, uraken, g- tsuki Uchi uke, kisame, g-tsuki Soto uke, enpi, uraken, g-tsuki Otoshi Uraken	Diepe en nette standen. Heup ondersteuning. Conditie.						
KKD	Shuto uke, mae geri, nukite	Kime.						
<i>Geri waza</i>								
ZKD	Mae geri Jodan Mawashi geri Jodan Ura mawashi geri Ushiro geri	Lichaamshouding. Japanse termen.						
KBD	Yoko geri keage Yoko geri kekomi							
<b>Kata</b>		<b>Aandachtspunten</b>						
<i>Heian</i>			<b>Opmerking</b>	O	M	V	RV	G
	Heian Yondan Heian Godan (t/m de 1 <sup>e</sup> kiai)	Toepassen van kime. Toepassen van ritme.						
<b>Kumite</b>		<b>Aandachtspunten</b>						
<i>Ippon Kumite</i>			<b>Opmerking</b>	O	M	V	RV	G
ZKD	Oi tsuki jodan Oi tsuki chudan (3x) Mae geri Mawashi geri	Drie verschillende weringen en tegenaanvallen voor de oi tsuki chudan.						
		<b>Aandachtspunten</b>						
<i>Jiyu Kumite</i>			<b>Opmerking</b>	O	M	V	RV	G
	P1: Aanvallen met een ½ tje P2: Counter Gyaku tsuki  P1: Aanvallen met mawashi P2: Verdedigen en Gyaku tsuki  Sparren volgens WKF regels	Juiste hikite (terughalen). Reactie.  Aanvallend en verdedigend correct.						

Stage	Aandachtspunten						
<i>Inzetten voor de Karateschool</i>		<b>Opmerking</b>	O	M	V	RV	G
1: Jezelf inzetten voor de Karateschool. Bijvoorbeeld een avond assisteren tijdens de lessen, meehelpen als (jeugd) begeleider bij een Karate Team Utrecht evenement (bingo, avond4daagse etc), actief zijn als scheidsrechter.  Overleg vooraf met de Sensei waarvoor jij jezelf kan inzetten.	Inzet en initiatief.  Draagt bij aan veiligheid.  Juiste houding en uitstraling: een goed voorbeeld.						
De blauwe band wordt afgetekend in de KBN paspoort wanneer de stage met minnaal een voldoende is afgesloten.							

**ZKD:** Zenkutsu dachi

**KKD:** Kokutsu dachi

**KUD:** Kumite dachi

**KBD:** Kiba Dachi

**O:** Onvoldoende

**M:** Matig

**RV:** Ruimvoldoende

**G:** Goed

**V:** Voldoende