



MODULE 1: NAGE WAZA

UKEMI WAZA		KEUZE
TACHI WAZA: ASHI WAZA		
O SOTO GARI		
O UCHI GARI		
SASAE TSURI KOMI ASHI		
KO UCHI GARI		
KO SOTO GARI		
OKURI ASHI HARAI		
UCHI MATA		
TACHI WAZA: KOSHI WAZA		K
UKI GOSHI		
O GOSHI		
KOSHI GURUMA		
HARAI GOSHI		
TSURI KOMI GOSHI		
TACHI WAZA: TE WAZA		K
HIZA GURUMA		
MOROTE SEOI NAGE		
IPPON SEOI NAGE		
TAI OTOSHI		
SCHAKELLEN		
vanuit worp naar eigen keuze:		
Hiza Guruma		
Ko Uchi Gari		
OVERNAMES		
op worp naar eigen keuze:		
Hiza Guruma		
Ko Uchi Gari		
TOTAAL NAGE WAZA:		

MODULE 2: KATAME WAZA		K
KESA GATAME		
KUZURE KESA GATAME		
KATA GATAME		
USHIRO KESA GATAME		
MAKURA KESA GATAME		
YOKO SHIHO GATAME		
TATE SHIHO GATAME		
KAMI SHIHO GATAME		
KUZURE KAMI SHIHO GATAME		
SCHAKELLEN vanuit houdgreep (zelf kiezen) :		
KUZURE KAMI SHIHO GATAME		
USHIRO KESA GATAME		
AANVALLEN vanuit positie (keuze jury) :		
VERDEDIGEN vanuit positie (keuze jury) :		
TOTAAL KATAME NO KATA:		
MODULE 3: NAGE NO KATA		
TE WAZA	<i>Tori</i>	<i>Uke</i>
<i>UKI OTOSHI</i>		
<i>IPPON SEOI NAGE</i>		
<i>KATA GURUMA</i>		
KOSHI WAZA	<i>Tori</i>	<i>Uke</i>
UKI GOSHI		
HARAI GOSHI		
TSURI KOMI GOSHI		
ASHI WAZA	<i>Tori</i>	<i>Uke</i>
<i>OKURI ASHI BARAI</i>		
<i>SASAE TSURI KOMI ASHI</i>		
<i>UCHI MATA</i>		
x = techniek vorig examen ** = nieuwe techniek		
TOTAAL NAGE NO KATA:		

EVALUATIE MODULES

UKEMI WAZA	
TACHI WAZA worpen	
TACHI WAZA schakelen	
TACHI WAZA overnemen	
TOTAAL MODULE 1	
KATAME WAZA houdgr.	
SCHAKELLEN	
AANVALLEN	
VERDEDIGEN	
TOTAAL MODULE 2	
NAGE NO KATA	
TOTAAL MODULE 3	

GESCHIEDENIS

6^e kyu	
5^e kyu	
4^e kyu	
3^e kyu	
2^e kyu	
1^e kyu	
1^e dan	

Opmerkingen (trainer):

.....

.....

.....

.....

.....

DATUM MODULES :			
EXAMEN VOOR:	1e Kyu		
VERG. NR.			
NAAM + VOORNAAM			
NIVEAU - SPECIFICATIE			
CLUB NR. - CLUBNAAM			
G-LERAAR			
NAAM UKE			

NAMEN JOSEIKI	_____

OPMERKINGEN JURY:	_____

