



KoKoDo Kyu Shin Kai – Examen volwassenen

Naam			
Graad			
Datum		Score	

ROLOEFENINGEN	Ge	Or	Gr	Bl	Br	ZW	Links	Rechts
Zittend, staand, ...	X	X	X	X	X	X		
KATA'S KIHON WAZA	Ge	Or	Gr	Bl	Br	ZW	Links	Rechts
<u>Suwari Waza</u>								
Nukite	X	X	X	X	X	X		
Atemi Kasumi No-To	X	X	X	X	X	X		
Hiza Gatame	X	X	X	X	X	X		
Hiki Otoshi	X	X	X	X	X	X		
Aiki Nage	X	X	X	X	X	X		
Kote Gaeshi	X	X	X	X	X	X		
Gassho Dori		X	X	X	X	X		
Ude Osae Dori		X	X	X	X	X		
Mune Osae Dori		X	X	X	X	X		
Uchi Komi Dori			X	X	X	X		
<u>Tachi Waza</u>								
Shuto Zeme	X	X	X	X	X	X		
Shuto Zeme Otoshi	X	X	X	X	X	X		
Atemi Kasui No-To	X	X	X	X	X	X		
Ateme Uto No-To	X	X	X	X	X	X		
Hiki Otoshi	X	X	X	X	X	X		
Aiki Nage	X	X	X	X	X	X		
Kote Gaeshi	X	X	X	X	X	X		
Gassho Dori		X	X	X	X	X		
Ude Osae Dori		X	X	X	X	X		
Mune Osae Dori		X	X	X	X	X		
Ude Mune Osae Dori		X	X	X	X	X		
Uchi Komi Dori			X	X	X	X		
Ushiro Zeme Otoshi			X	X	X	X		
Kubi Jime Nage			X	X	X	X		
Ushiro Kubi Jime Nage			X	X	X	X		
HENKA WAZA - KATA	Ge	Or	Gr	Bl	Br	ZW		
Op elke gekende kata 1 vrije toepassing	X	X	X	X	X	X		
HANBO WAZA	Ge	Or	Gr	Bl	Br	ZW		
Nukite Dori	X	X	X	X	X	X		
Uchi Komi Dori Nage	X	X	X	X	X	X		
Uchi Komi Shiho Nage	X	X	X	X	X	X		
Hara Gatame Nage		X	X	X	X	X		
Hara Jime Otoshi		X	X	X	X	X		
Kubi Jime Gatame			X	X	X	X		
Yoko Otoshi			X	X	X	X		
Yoko Men Shiho Nage				X	X	X		
Yoko Gaeshi Otoshi				X	X	X		
Ude Maki Dori					X	X		
Hara Dori Gakun					X	X		
Yoko Kubi Jime Dori					X	X		
ALGEMENE KENNIS	Ge	Or	Gr	Bl	Br	ZW		
Natuurlijke wapens + voorbeelden	2	4	6	8	10	10		
Vitale punten voor- en achteraan	2	4	6	8	10	15		
Japanse woordenschat	5	10	15	20	25	30		
Verplaatsingen (Tai Sabaki)		X	X	X	X	X		
Armklemmen	5	7	10	10	10	10		
Kennis over Ju-Jutsu (Stijl, ...)			X	X	X	X		