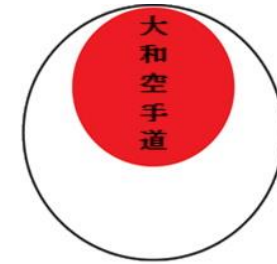


Yamato Karate Do Helmond



Programma	De zool van de ondersteunende voet	De hiel van de voet	Standen: de juiste positie van het zwaartepunt	Heupen worden parallel aan de grond	Hilfte en rotatie van heupen gebouwen op hetzelfde niveau; blokkeren, slaan en stoten met onderarm in synchronie met trekbeweging	Juiste elleboog- en polspositie tijdens blokkeren	De volgorde van de traptechniek moet juist zijn: de knie omhoog tillen en de voet introllen, uitbreiding en trekken van het been	Juiste onderscheid tussen zijdelingse trap (yoko-keage) en zijdelingse stoof (yoko-kekomi)	Geijktijdige hand- en voerbeveging, vooral tijdens een blokkeringsvolgorde	Gebruik van het hele lichaam om kracht en focus te genereren tijdens de uitvoering
CHUDAN JUNZUKI (voorwaarts)										
JODAN AGE UKE (achterwaarts)										
CHUDAN SOTO UKE (voorwaarts)										
CHUDAN UCHI UKE (achterwaarts)										
KOUKUTSU SHUTOU UKE (voorwaarts)										
MAE GERI (GEDAN KAKIWAKE) (voorwaarts)										
YOKO GERI KEAGE (in HEISOKU DACHI, rechts en links om en om)										
YOKO GERI KEKOMI (in HEISOKU DACHI, rechts en links om en om)										
KATA HEIAN SHODAN										
KUMITE GOHON KUMITE (JODAN JUNZUKI, CHUDAN JUNZUKI)										

Naam Kandidaat	
Examen _____ Kyu	
Datum	
Examinator	

Opmerkingen
