# Examenprogramma seniores – 5 Kyu – Gele Gordel

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | pnt | behaald |
| 8 valbewegingen | 8 |  |
| 10 klemmen (zonder afwerking) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 10 |  |
| klemmenketting | 5 |  |
| 2 beenworpen | 2 |  |
| 2 heupworpen | 2 |  |
| 2 schouderworpen | 2 |  |
| wurging | staand | voor | 2 |  |
| polsgreep | voor | R grijpt LR grijpt R | 11 |  |
| kraaggreep | voor | één hand | 1 |  |
| vuistslag | 1 |  |
| messteek (zonder afwerking) | onderbovenzijwaarts van L naar Rzijwaarts van R naar Lrechtdoor | 11111 |  |
|  |  |  |
| Naam : | totaal | **40** |  |
| Datum : | min te behalen (65%) | 26 |
| Sensei : |

Opmerkingen :

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |