



# SHODAN SHIKEN

## NIDAN

oktober 2013  
versie 1

Naam & Voorn. kandidaat: ..... Datum: .....

OP = Opgelegd Programma / VP = Vrij Programma

nr/aant	UIT TE VOEREN TECHNIEKEN	score
<b>OP - 1</b>	<b>KLEMMEN</b>	
20	Klemmen op vuistslag bij lottrekking	A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/>
5	Klemmen vrije keuze op 5 verschillende aanvallen (geen vuistslag)	C <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/>
<b>OP - 2</b>	<b>KATA</b>	
3	Vrije keuze ..... ..... .....	A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/>
<b>OP - 3</b>	<b>COMBINATIES</b>	
5	Vastgelegde combinaties : <ul style="list-style-type: none"><li>• met Ippon Seio-Nage</li><li>• met Kote ineri op de 13<sup>e</sup> basisklem YJR UBU</li><li>• met Sasae-Tsuri-Kumi-Ashi</li><li>• met Tai-O-Toshi</li><li>• met O-Uchi-Gari</li></ul>	A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/>
<b>OP - 4</b>	<b>EXTRA</b>	
	Basis kennis van de kandidaat onderzoeken ivm : dojo etiquette, Japanse terminologie, wapenkennis, pijnpunten, etc	A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/>
<b>VP - 1</b>	<b>WORPEN</b>	
10	Vrije keuze links (vertrek kumi kata) 1 min vrije keuze L en R op vuistslag en voetstamp	A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/>
<b>VP - 2</b>	<b>GEVOELIGE PUNTEN</b>	
	Ontwijken met of zonder blokkage gevolgd door atemi naar gevoelige of dodelijke punten van het lichaam (met snijkant hand, hamervuist, elleboog, voet, knie) op vrije aanval : <ul style="list-style-type: none"><li>• 5 met bovenste ledematen (zelfde aanval R + L)</li><li>• 5 met onderste ledematen (zelfde aanval R + L)</li></ul> Uitvoering: snel en krachtig	A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/>
<b>VP - 3</b>	<b>HOUDINGEN – VERWURGINGEN</b>	

