EXAMENPROGRAMMA JUNIORES – 1 GEEL STREEPJE

- Groeten (zoals in begin van de les)	1	
- 6 valbewegingen	6	
- 3 slag- en schoptechnieken R. (tsuki, mae-geri, mawashi-geri) TER PLAATSE – AFZONDERLIJK	3	
- Uke uitkiezen	1	
- 4 blokkages - R. achteruit : blok met L. voorarm - R. ver achteruit : blok met L. hand - L. achteruit : blok met voorarm L. opzij : blok met R. handpalm	4	
- - 1 afweer op vuistslag	1	
Naam : Datum : Sensei :		
TOTAAL	**16**	

Opmerkingen :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....