

CHECKLIST YUDANSHA EXAMEN

NAAM:

GAAT OP VOOR:

Ontvangen op:

Evaluatiedatum:

+ / -

AANTEKENINGEN

Kihon (vorm)		
Kihon (bewegingskwaliteiten)		
Ude Tanren		
Kaki (basisoefeningen)		
Kaki (technieken)		
Sandan uke		
Sandan gi		
Makiwara		
Chi Ishi		
Kongoken		
Hojo Undo overigen		
Sanchin		
Shime		
Tensho		
Gekisai Dai Ichi		
Bunkai		

Renzoku Bunkai		
Gekisai Dai Ni		
Bunkai		
Saifa		
Bunkai		
Seiyunchin		
Bunkai		
Shisochin		
Bunkai		
Sanseru (Nidan)		
Bunkai (Nidan)		
Ippon Kumite		
Jiyu Ippon Kumite		
Iri Kumi		
Kaki-e Kumite		
Newaza		
Body-Mind integration (energy work; subtle coordination)		
Psychological development themes		
Reigi		
Seishin (Spirit)		