

清
柔
術



4de Dan

Kiyoi Jiu Jitsu



清
柔
術

- **Jono Kata** deel 1 en 2 , optioneel deel 3
- **Opgelegde oefeningen**
 - Cfr.lijst
- **Kata eigen creatie** min 25 bewegingen
- **30 Kubaton** technieken
- **4^{de} jiu jitsu kata**
- **Analyse senior kata**
- **Cirkelgevechten:**
 - 2 min. Technisch.
 - 2 min. Snel.
 - 2 min. Technisch wapens.
 - 2 min. Snel wapens.
- **bijvoegsel**
- **VJJF voorwaarden:** 40 punten



Minstens 65 % halen op elk onderdeel

Bijvoegsel

- Voor het examen 10 minuten opwarming met alle uke's ,
wordt beoordeeld door de Jury.
- Fysieke proeven : Te bepalen door de club sensei
- Ontvangen van oi tzuki na Zempo kaiten 30 verschillende afwerkingen

Geef 10 minuten les over worpen

Geef 10 minuten les over traptechnieken

Geef 10 minuten les over kumite

Geef 10 minuten les over ne waza (grondgevecht)

Geef 15 minuten les aan de uke's eigen te kiezen thema

We willen hiermee goede instructie zien, goede plaatsing tov de leerlingen,
opbouw in de les , differentiatie bij de verschillende niveau's en goede
bijsturing en verbetering .