



Examen Groene Gordel

Naam			
Datum			
Technieken	R/L	Opmerking	Punten
<input type="checkbox"/> Messteek boven			
<input type="checkbox"/> Messteek onder			
<input type="checkbox"/> Greep op 2 revers			
<input type="checkbox"/> Greep op 1 rever			
<input type="checkbox"/> Wurging 2 handen voorkant			
<input type="checkbox"/> Wurging 1 hand voorkant			
<input type="checkbox"/> Greep op 2 polsen voorkant			
<input type="checkbox"/> Greep op 1 pols recht			
<input type="checkbox"/> Greep op 1 pols gekruist			
<input type="checkbox"/> Aanval langs voor (niet ingesloten)			
<input type="checkbox"/> Aanval langs achter om het middel			
<input type="checkbox"/> Vuistslag in hoekslag			
<input type="checkbox"/> Vuistslag direct			
<input type="checkbox"/> Voetstamp			
Totaal technieken			
Atemi's (enkel rechts uit te voeren)			
<input type="checkbox"/> Messteek boven			
<input type="checkbox"/> Aanval langs achter om het middel			
<input type="checkbox"/> Messteek onder			
<input type="checkbox"/> Aanval langs voor (niet ingesloten)			
<input type="checkbox"/> Voetstamp			
<input type="checkbox"/> Greep op 1 pols gekruist			
<input type="checkbox"/> Wurging 2 handen voorkant			
<input type="checkbox"/> Vuistslag in hoekslag			
<input type="checkbox"/> Greep op 2 revers			
<input type="checkbox"/> Zijwaarts ingesloten			
Totaal atemi's			
Algemeen totaal (min. 90 punten)			

- ⊗ max. 10 punten per techniek.
 10 technieken uitvoeren
 5 atemi's