



AFN Examineisen 1e t/m 4e Dan

Versie 2015

Onderwerp	Shodan	Nidan	Sandan	Yondan
<b>Rol uke</b>	Stevig, gecentreerd	Idem en lichte pressie	Idem en meer pressie	Idem
<b>Wapenwerk</b>	Basaal boken- en jowerk	Idem	Boken vs. boken Jo vs. boken	Boken vs. boken Jo vs. boken Tanto vs. boken
<b>Kaishi waza</b>	Geen	Tegen aihamni katatedori ikkyo	Tegen shomenuchi ikkyo en yokomenuchi shihonage	Tegen diverse aanvallen
<b>Henka waza</b>	Geen	Geen	Diverse vormen	Diverse vormen
<b>Meerpersonen-aanval</b>	2 aanvallers	T 3 aanvallers S 2 aanvallers	T 3 aanvallers	3 aanvallers met boken, jo en tanto
<b>Veiligheid</b>	Ukemi: vrije val uit diverse technieken. Veiligheid voor uke	Idem	Ukemi kan veilig werken met ukes op diverse niveaus	Idem
<b>Energie en dynamiek</b>	Hoog	Hoog	Krachtig, explosief	Idem
<b>Ontspanning (2 en 3)</b>	(2)	(2) Toont overzicht, rust en kalmte	(3) morotedori, ryotedori	(3) morotedori, ryotedori, ushiro-dori
<b>Timing en ma-ai</b>	Ongewapend tegen boken en jo			
<b>Fysieke stabiliteit</b>	Suwari waza	Suwari waza	Hamni handachi waza	Hamni handachi waza
<b>Mentale houding</b>		Omgaan met pressie	Omgaan met pressie Overzicht en rust	Omgaan met pressie. Overzicht en rust
<b>Kokyu</b>			Past dit toe in waza	Past dit toe in waza
<b>Waza</b>	Steekproef kyuwermateriaal	Steekproef kyuwermateriaal	Steekproef onbeperkt	Idem