

	SHODAN SHIKEN	Versie 04/2026
	SHODAN	

Naam kandidaat: Datum:

OP = Opgelegd Programma / VP = Vrij Programma

nr/aant	UIT TE VOEREN TECHNIEKEN	Score
OP - 1	KLEMMEN	
50	Klemmen - volledig uit te voeren	A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/>
OP - 2	KATA	
	Novice no kata Blocks no kata	A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/>
OP - 3	VERDEDIGINGEN TEGEN WORP	
	Vrije verdediging tegen volgende worpen: <ul style="list-style-type: none"> - Ko Soto Gake - O Soto Gari - O Uchi Gari - Ippon Seoi Nage - Sasae Tsuru Komi Ashi - Kata Guruma - Tai Otoshi - O Goshi 	A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/>
OP - 4	EXTRA	
	Basiskennis van de kandidaat onderzoeken ivm dojo etiquette en Japanse terminologie.	A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/>
VP - 1	WORPEN	
	5 heup (koshi waza)-, 5 been (ashi waza)-, 3 schouder (te waza)- en 2 offerworpen (sutemi waza) 1 minuut verschillende worpen op vuistslag met 2 aanvallers	A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/>
VP - 2	GEVOELIGE PUNTEN	
	Ontwijken met of zonder blokkage gevolgd door atemi naar gevoelige of dodelijke punten van het lichaam (met snijkant hand, hamervuist, elleboog, voet, knie) op vrije slagaanval of poging tot grijpen : <ul style="list-style-type: none"> • 5 met bovenste ledematen • 5 met onderste ledematen Eerst traag uitvoeren, nadien snel.	A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/>

