

## טופס מבחן לדאן 5 טופס מס' 1

שם הנבחן: ..... גיל: ..... דאן 4 מתאריך: .....

שם הבוחן: ..... תאריך: .....

### 1. הטלות (נגה וזא)

שם התרגיל	ימין/שמאל	ציון
1. או-גורומה		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2. יוקו-אוטושי		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3. סומי-אוטושי		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4. איפון-סאוי-נאגה		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5. אוצוקי-גושי		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
6. קו-סוטו-גקה		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7. היזא-גורומה		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8. אודה-גאשי		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
9. (בחירה) בתנועה ל-4 כיוונים		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
10. (בחירה) בתנועה ל-4 כיוונים		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

סייה נקודות בפרק 1: .....

### 2. תרגילי קרקע (נה-זא)

תרגיל	ציון
1. קוזורה-טטה-שיהו-גטאמה	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2. טזנא-קמי-שיהו-גטמה	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3. קטטה-ז'ימה	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4. סודה-ז'ימה	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5. גיאקו-אודה-גרמי	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
6. וקי-גרמי	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7. אוקורי-ארי-ז'ימה	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8. סנקקו-גרמי	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
9. (בחירה)	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
10. (בחירה)	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

סייה נקודות בפרק 2: .....

### 3. שילובים

כיוון	תרגיל ראשון	תרגיל שני	ציון
זחה			0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
זחה			0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
הפוך			0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
הפוך			0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
בחירה			0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

סייה נקודות בפרק 3: .....

4. תרגיל-נגד (קאָשי וואָ)

התקפת אוֹקָה	תגובת טוֹרִי	ציון
		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ס"ה ניקוד בפרק 4: .....

5. התקפה בקרקע

תרגיל מסיים	ציון
נגד "קיפוד" או שכיבת-אפיים:	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
נגד "קיפוד" או שכיבת-אפיים:	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
נגד "קיפוד" או שכיבת-אפיים:	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
הכנעה ממצב "גארד" (טורי על הגב):	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
הכנעה ממצב "גארד" (טורי על הגב):	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
הכנעה ממצב "גארד" (אוקה על הגב):	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ס"ה ניקוד בפרק 5: .....

6. קאטה לבחירה (בדף נפרד)

ס"ה ניקוד בפרק 6: .....

7. קאטה נוספת לבחירה (בדף נפרד)

ס"ה ניקוד בפרק 7: .....

**ימולא ע"י וועדת דרגות**

ס"ה פרקים 1-5 ..... נק מתוך 350 אפשריות שהם % .....

פרק 6 ..... נק מתוך ..... אפשריות שהם % .....

פרק 7 ..... נק מתוך ..... אפשריות שהם % .....

.....: חתימת הבוחן ודרגתו: