



## examenprogramma kyu graden

### 1ste kyu

### wit-bruine band

KIHON :	sanbon tsuki (long step)	vw	ZKD
	mae geri < mae washu geri, gts	vw	ZKD
	ushiro geri, gts	vw	ZKD
	Kaiten uraken gts	vw	ZKD
	Yoko geri keage<kekomi	vw	ZKD
	Soto uke J, ja gb<kizame maegeri gts	vw	ZKD
	<b>COMBINATIE</b>		
	Kai ashi oi tsuki—yori ashi gts, tsuge ashi kiz tsuki—oikomi gts - kaiten uraken, gts	vw	FD
	<b>CONTROLE OEFENING</b>		
	Mae geri<yoko geri<mawashi geri<ushiro geri	vw	ZKD
IPPON KUMITE :	vertrek vanuit jiyu kamaï t/m ushiro geri afweer vrij, tegenaanval gts en jyu kamaï		
ENBU:	combinatie kumite door beide partners uitgevoerd (vrije opstelling) doelstelling : harmonie, kracht en snelheid aanvallen t/m ushiro geri verdediger vrije verplaatsing en afstand breken afweer vrij, tegenaanval vrij en jyu kamaï		
JIYU KUMITE:	vrij (handschoenen verplicht) tonen van overzicht, beheersing, controle, aanvallen en verdedigen		
KATA:	HEIAN SHODAN URA, HEIAN NIDAN URA, HEIAN SANDAN URA, HEIAN YONDAN URA, HEIAN GODAN URA, TEKKI SHODAN URA, KANKU DAI, GOCHIN TAIKIOKO SANDAN TOEPASSING VOLLEDIGE HEIAN SHODAN JUNRO SHODAN NIDAN SANDAN		



Go No Sen vzw

JKS Benelux vzw

Secretariaat:  
Slangbeekstraat 21  
3511 Hasselt  
Belgium.

Telefoon: (0032) 011 23.34.18  
Gsm: (0032) 0477 51.94.48  
E-mail: gonosen@telenet.be  
Eric@jksBenelux.com  
Web-site: www.gonosen.be



## examenprogramma kyu graden

1ste kyu

bruine band

BELANGRIJKSTE : zanchin

legende :  
(vw) = voorwaarts  
(aw) = achterwaarts  
(tp) = ter plaatse  
Oi = volledige stap naar voor  
ZKD = aanvallende of voorwaartse stand  
KKD = verdedigende of achterwaartse stand  
KD = ijzeren ruitersstand of zijwaartse stand  
FD = gewortelde stand of vrije actieve gevechtsstand  
SD = sanchin dachi kleine driehoekstand  
< = zelfde arm of been  
, = andere arm of been  
\* = niet voor kandidaat

\*JE KAN ENKEL AAN EEN EXAMEN DEELNEMEN WANNEER JE PERSOONLIJK DOOR EEN VAN DE TRAINERS WORDT UITGENODIGD. DIT GEBEURD BIJ HET OVERHANDIGEN VAN DIT DOCUMENT

\*AANMELDEN EEN HALF UUR VOOR DE START VAN HET EXAMEN MET JE VERGUNNINGSBOEKJE

\*EEN CORRECTE HOUDING IS GEWENST VOOR TIJDENS EN NA HET EXAMEN

\*DE DEELNAME BEDRAAGT 30 EURO MET INBEGRIJPT VAN DIPLOMA EN GORDEL

\*JE SLAAGT WANNEER JE DE HELFT VAN DE PUNTEN HAALT DUS 15/30

ER KAN VAN JE GEVRAAGD WORDEN OM EEN GEDEELTE OVER TE DOEN BIJ HET VOLGENDE EXAMEN

DE GORDEL WORDT EVENTUEEL OVERHANDIGD MAAR ER GEBEURT GEEN AANDUIDING IN HET VERGUNNINGSBOEKJE

\*VOOR JE HEREXAMEN DIEN JE NIET MEER TE BETALEN

\*KINDEREN KUNNEN MAXIMAAL DE GRAAD VAN 4 DE KYU BEHALEN OVERGANG NAAR DE VOLWASSENEN IS VERPLICHT TUSSEN 13 EN 14 JAAR

HET PROGRAMMA KAN TEN ALLE TIJDEN AANGEPAST WORDEN

SUCCES!