



examenprogramma kyu graden

2de kyu

wit-bruine band

KIHON :	sanbon tsuki (long step)	vw	ZKD
	age uke ,MG, gts	vw,aw	ZKD
	soto uke<enpi<uraken gts	vw,aw	ZKD
	shuto uke<kiz mae geri, nukite	vw,aw	KKD,ZKD
	gedan barai<uu nad<ura tsuki, gts	vw,aw	ZKD,NAD
	CONTROLE OEFENING		
	mae geri<yoko geri<maewashi geri	vw	ZKD
	COMBINATIE		
	mae geri < kiz tsuki, gts	vw	ZKD
	yoko geri < uraken, gts	vw	ZKD
	mawashi geri, gts, uraken uchi	vw	ZKD
	ushiro geri < uraken, gts	vw	ZKD
	yori ashi kiz tsuki, tsuge ashi gts—oikomi gts - kaiten uraken, gts	vw	FD
IPPON KUMITE :	vertrek vanuit jiyu kamai t/m ushiro geri afweer vrij tegenaanval gts en jyu kamai		
ENBU:	combinatie kumite door beide partners uitgevoerd (spiegel opstelling) doelstelling : harmonie, kracht en snelheid aanvallen t/m ushiro geri verdediger altijd <u>yori</u> aw en afstand breken afweer vrij, tegenaanval guyaku tsuki en jyu kamai		
JIYU KUMITE:	vrij (handschoenen verplicht)		
KATA:	HEIAN SHODAN URA, HEIAN NIDAN URA, HEIAN SANDAN URA, HEIAN YONDAN URA, HEIAN GODAN URA, TEKKI SHODAN, BASSAI DAI, GOCHIN TAIKIOKO NIDAN JUNRO SHODAN NIDAN		
DOJO KUN			



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

2de kyu

wit-bruine band

BELANGRIJKSTE : juiste combinatie van ademhaling en gronding

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 OVEHANDIGEN 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 INBEGRIJF 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!