



examenprogramma kyu graden

4de kyu

blauwe-bruine band

| | | | |
|--------------------|--|---|---------|
| KIHON : | sanbon tsuki | vw | ZKD |
| | age uke,shuto | vw,aw | ZKD |
| | soto uke,haito | vw,aw | ZKD |
| | uchi uke<hira nukite, haito | vw,aw | ZKD |
| | gedan barai<shuto, shuto gammen uchi | vw,aw | ZKD |
| | shuto uke<kiz mae geri, nukite | vw,aw | KKD,ZKD |
| | mae ren geri | vw | ZKD |
| | Mae geri<kiz tsuki, gts | vw | ZKD |
| | yoko geri<uraken ,gts | vw | ZKD |
| | mae washi geri, gts, uraken | vw | FD |
| | oi komi gts | vw | FD |
| | yori ashi gts | vw | FD |
| | yori ashi kiz tsuki | vw | FD |
| KUMITE : | ippon kumite (1 stap) vertrek vanuit JOI (ademhaling eerste 2 één tijd) | | |
| | jodan | age uke, shuto | |
| | jodan | shuto, nukite (dubbele overname) | |
| | chudan | soto uke, haito | |
| | mae geri | gedan barai<shuto, shuto | |
| | yoko geri | otoshi uke<ura haito, shuto J | |
| | mae washi geri | uchi uke<hira nukite, haito | |
| | Ushiro geri | guaku gb gekruiste blok <ura haito, shuto | CH |
| JIYU IPPON KUMITE: | Tsugi ashi kiz tsuki(4x) afweer vrij tegenaanval vrij daarna jyu kamai | | |
| JIYU KUMITE: | aanvaller (tori) vrij enkel armen (geen beentechnieken) Verdediger (uke) afweer vrij, enkel na afweer tegenaanval vrij (handschoenen verplicht) | | |
| KATA: | HEIAN SHODAN URA, HEIAN NIDAN URA, HEIAN SANDAN URA, HEIAN YONDAN, HEIAN GODAN , GOCHIN TAIKIOKO SHODAN VOORBEREIDING TOEPASSING MINIMUM 3 AANVALLEN UIT HEIAN SANDAN JUNRO SHODAN | | |
| DOJO KUN | | | |



G 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

4de kyu

blauwe-bruine band

BELANGRIJKSTE : kime in openhand technieken, kime tijdens 1ste ademhaling, alertheid

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 20 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

SUCCESS!