



examenprogramma kyu graden

5de kyu

Kandidaat 5de kyu

blauwe band

groen-blauw band

KIHON :	sanbon tsuki	vw	ZKD
	oi tsuki jodan, gts chudan	vw	ZKD
	age uke<tate tsuki, gyaku tsuki	vw,aw	ZKD
	soto uke<yoko empi uchi<uraken, gts	vw,aw	ZKD, KD, ZKD
	uchi uke<kizame tsuki, gts	vw,aw	ZKD
	gedan barai<uraken uchi, gts	vw,aw	ZKD
	shuto uke, nukite	vw,aw	KKD,ZKD
	mae ren geri	vw	ZKD
	Mae geri<kiz tsuki, gts	vw	ZKD
	yoko geri kiage	vw	ZKD
	yoko geri kekomi	vw	ZKD
	mae washi geri, gts, (uraken*)	vw	FD *
	oi komi gts	vw	ZKD*
	tsugi ashi gts	vw	ZKD*
	tsugi ashi kiz tsuki	vw	ZKD*

KUMITE : ippon kumite (1 stap) vertrek vanuit joi dashi(ademhaling per stuk uit)

jodan	age uke<tate tsuki, gts
jodan	shuto, nukite
chudan	soto uke<empi<uraken, gts
mae geri	gedan barai<uraken, gts
yoko geri	otoshi uke, gts jodan
mae washi geri	uchi uke<kiz tsuki, gts

JIYU IPPON KUMITE*: Tsugi ashi gts(2x jodan, 2x chudan) afweer vrij tegenaanval gts
Na gts jyu kamai

KATA: HEIAN SHODAN URA, HEIAN NIDAN URA*, HEIAN SANDAN,
HEIAN YONDAN, GOCHIN TAIKIOKO SHODAN

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

5de kyu

Kandidaat 5de kyu

blauwe band

groen-blauw band

BELANGRIJKSTE : goede mae washu geri, 3 heupstanden,
hentei bewegingen juiste heuppositie

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 VERGUNNING(S)BOEKJE

*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 VERGUNNING(S)BOEKJE

*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 TUS-
SEN 13 EN 14 JAAR

HET PROGRAMMA KAN TEN ALLE TIJDEN AANGEPAST WORDEN

SUCCES!