



JAPANESE KARATE

SHOTU RENMEI

JKS BELGIUM

Secretariaat:
Slangbeekstraat 21
3511 Hasselt
Belgium.

Telefoon: (002) 011 23.34.18

Gsm: (0032) 0477 51.94.48

E-mail: info@jksbelgium.be

Web-site: www.jksbelgium.be

examenprogramma dan graden

1ste DAN

zwarte band

KIHON :

VW	ALLES ACHTER ELKAAR geri waza		
	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
	ura mawashigeri, gts, uraken uchi	vw	ZKD
AW	ALLES ACHTER ELKAAR tsuki waza		
	age uke<tate tsuki, gyaku tsuki	aw	ZKD
	soto uke<yoko empi uchi<uraken, gts	aw	ZKD, KD, ZKD
	uchi uke<kizame tsuki, gts	aw	ZKD
	gedan barai<uraken uchi, gts	aw	ZKD
	shuto uke< kiz mae geri, nukite	aw	KKD,ZKD

COMBINATIE

Kai ashi oi tsuki—yori ashi gts, tsuge ashi kiz tsuki—oikomi gts -
kaiten uraken, tsuge ashi gts

vw FD

wegstappen met uraken tsuge ashi-kai ashi met tellen

zw ZKD

CONTROLE OEFENING na elkaar zonder neerplaatsen

Yoko geri kiage en kekomi

tp HD

mae, yoko, mawashi

tp HD

ENBU: opgelegde combinatie kumite door beide partners uitgevoerd
doelstelling : harmonie, kracht en snelheid

aanvallen: li oi tsuki jodan, li oi tsuki chudan, li mae geri,
re tsuge ashi gts en instap oikomi gts chudan,
re tsuge ashi kiz tsuki, yoko geri en mawashigeri
(afwerken op de grond) mae geri vanuit seiza (zie filmpje)

en-of

JIYU KUMITE: vrij met 1 aanvaller (handschoenen verplicht)
ritme verandering, beheersing, controle, aanvallen en verdedigen,

KATA: *ALLE HEIANS
*Keuze uit: ENPI JIHON BASSAI DAI KANGU DAI
*JUNRO SHODAN

DOJO KUN JAPANS



JAPANSE KARATE

SHOTO RENMEI

JKS BELGIUM

Secretariaat:
Slangbeekstraat 21
3511 Hasselt
Belgium.

Telefoon: (002) 011 23.34.18
Gsm: (0032) 0477 51.94.48
E-mail: info@jksbelgium.be
Web-site: www.jksbelgium.be

examenprogramma dan graden

1ste DAN

zwarte band

BELANGRIJKSTE : CREATIVITEIT

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

*JE KAN ENKEL AAN EEN EXAMEN DEELNEMEN WANNEER JE PERSOONLIJK DOOR EEN VAN DE TRAINERS WORDT UITGENODIGD.

*AANMELDEN EEN HALF UUR VOOR DE START VAN HET EXAMEN MET JE VERGUNNINGSGEBOEKJE JKS

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

*HET INSCHRIJVINGSGELD BEDRAAGT 50 EURO MET INBEGRIJF VAN DIPLOMA EN GORDEL

*INDIEN JE NIET SLAAGT DIEN JIJ BIJ DE HERKANSING GEEN NIEUW INSCHRIJVINGSGELD TE BETALEN

*JKS BELGIUM STELT ZIJN EIGEN EXAMEN OP EN KAN DE GRADEN AF NEMEN TOT EN MET 2DE DAN

HET PROGRAMMA KAN TEN ALLE TIJDEN AANGEPAST WORDEN

SUCCES!