



## Examenprogramma Shodan

### 1<sup>ste</sup> dan

### Zwarte band

**Kihon:** Vanuit zenkutsu-dachi gedan gamea

- 1: Lange stap voorwaarts Sanbon-zuki (stap voorwaarts).
- 2: Jodan Age-uke, Mae-geri, Gyaku-zuki (stap achterwaarts).
- 3: Chudan Soto-uke, Kiba-dachi Enpi, Zenkutsu-dachi, Ura-ken, Gyaku-zuki (stap voorwaarts).
- 4: Koukutsu-dachi, Shuto-uke, Voorste been Mae-geri, Nukite (stap achterwaarts).
- 5: Gedan Barai, Nekoashi-dachi, Chudan Uchi-uke, Zenkutsu-dachi, Ura-zuki, Yori-ashi Gyaku-zuki (stap voorwaarts).
- 6: Mawatte Gedan-barai  
-Zelfde been Mae-geri, Mawashi-geri, Gyaku-zuki (stap voorwaarts).
- 7: Mawatte Gedan-barai  
-Ushiro-geri, Gyaku-zuki (stap voorwaarts).
- 8: Mawatte Gedan-barai  
-Draaien en stap voorwaarts: Ura-ken, Gyaku-zuki (stap voorwaarts).
- 9: Mawatte Gedan-barai vanuit Zenkutsu-dachi  
-Zelfde been Yoko-geri Ke-age, Yoko-geri Ke-komi (stap voorwaarts).
- 10: Mawatte Gedan-barai  
-Jodan Soto-uke, zijwaarts instappen Yori-ashi Gedan Barai, Voorste been Mae-geri, Gyaku-zuki (stap voorwaarts).

**Kumite:** Jiyu-kumite

**Kata:**

Heian-Shodan, Heian-Nidan, Heian-Sandan, Heian-Yondan, Heian-Godan,  
Tekki-Shodan, Junro-Shodan, Junro-Nidan, Junro-Sandan, Junro-Yondan,  
Junro-Godan.

**Tokui kata (kata naar keuze):**

Bassai-Dai, Kangu-Dai, Jion, Enpi.



**Go No Sen**  
**Shotokan karate**  
**Academie**

Secretariaat:  
Slangbeekstraat 21  
3511 Hasselt  
Belgium.

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



### **examenprogramma dan graden**

\*JE KAN ENKEL AAN EEN EXAMEN DEELNEMEN WANNEER JE PERSOONLIJK DOOR EEN DE SENSEI WORDT UITGENODIGD EN VOLDOET AAN DE NODIGE VOORWAARDEN. (TRAININGSPROGRAMMA VOOR JKS-SHODAN VOLTTOOID HEBBEN).

\*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 (VOOR HET OFFICIELE DIPLOMA UIT JAPAN DIENT APART BETAALD TE WORDEN!)

\*JE SLAGT WANNEER JE DE HELFT VAN DE PUNTEN HAALT DUS 15/30 (JEUGD)

WANNEER JE ONVOLDOENDE HEBT MOET JE EEN GEDEELTE VAN JE PROGRAMMA OVER TE DOEN BIJ HET VOLGENDE EXAMEN.

DE GORDEL WORDT IN TEGENSTELLING TOT DE KYU-GRADEN **NIET** OVERHANDIGD ZOLANG JE NIET GESLAAGD BENT.

\*HET VOLGENDE EXAMENPROGRAMMA WORDT UITGEREIKT OP DE DAG VAN HET BEHALEN VAN DE NIEUWE GRAAD

\*GONOSSEN ACADEMIE STELT ZIJN EIGEN EXAMEN OP TOT 1<sup>ste</sup> KYU, VANAF SHODAN (ZWARTE GORDEL) VOLGEN WE HET EXAMENPROGRAMMA DAT OPGELEGD WORDT DOOR DE JKS HOOFDZETEL IN JAPAN.

ONZE SENSEI KAN EXAMENS AFNEMEN TOT NIDAN (ZWARTE BAND 2<sup>de</sup> DAN).

KANDIDATEN VOOR HET EXAMEN SHODAN ZIJN ECHTER VRIJ TE KIEZEN WAAR ZE HUN EXAMEN AFLEGGEN, DWZ DAT JE HET EXAMEN BV. OOK KAN AFLEGGEN TIJDENS EEN STAGE MET EEN ANDERE (BEVOEGDE) SENSEI. LET WEL OP: DIT KAN ENKEL IN OVERLEG EN MET TOESTEMMING VAN ONZE SENSEI !

HET PROGRAMMA KAN TEN ALLE TIJDEN AANGEPAST WORDEN

SUCCESI