



Internationaal JKS Examenprogramma 1^{ste} Dan

1^{ste} 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.