



---

## Internationaal JKS Examenprogramma 2<sup>de</sup> Dan

### 2<sup>de</sup> dan

### Zwarte band

**Kihon:** Vanuit Jiyu-no-gamea

- 1: Lange stap voorwaarts Kizami-zuki, Sambon-zuki.
- 2: Lange stap voorwaarts Kizami-zuki, Gyaku-zuki.
- 3: Stap achterwaarts, Mawashi-geri, Ura-ken, Gyaku-zuki.
- 4: Voorwaarts Mawashi-geri, stap voorwaarts Ashi-barai, Gyaku-zuki.
- 5: Lange stap voorwaarts Kizami-zuki, Mae-geri, Oi-zuki.
- 6: Ter plaatse: zelfde been Mae-geri, Yoko-geri, Mawashi-geri, Ushiro-geri.

**Kumite:** Jiyu-kumite

**Kata:**

Shitei kata: (Bassai-dai, Kanku-dai, Enpi, Jion).  
Junro Shodan, Junro Nidan, Junro Sandan, Junro Yondan, Junro Godan.

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