



examenprogramma kyu graden

2de kyu

wit-bruine band

KIHON :	sanbon tsuki	vw	ZKD
	Oi jodan met ja en oi chudan met ja		
	ALLES ACHTER ELKAAR		
	age uke ,shuto	vw,aw	ZKD
	soto uke,haito	vw,aw	ZKD
	uchi uke<hira nukite, haito	vw,aw	ZKD
	gedan barai<shuto, shuto gammen uchi	vw,aw	ZKD
	shuto uke<kiz mae geri, nukite	vw,aw	KKD,ZKD
	CONTROLE OEFENING		
	mawashi geri	vw	ZKD
	yoko geri	vw	ZKD
	COMBINATIE		
	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
	yori ashi kiz tsuki, tsuge ashi gts—oikomi gts - kaiten uraken, tsuge ashi gts	vw	FD
IPPON KUMITE :	vertrek vanuit jiyu kamai (beentechnieken dubbel blokken) t/m ushiro geri afweer vrij tegeenaanval vrij uchi, ate of tsuki		
ENBU:	combinatie kumite door beide partners uitgevoerd (gekruste opstelling) doelstelling : harmonie, kracht en snelheid aanvallen t/m ushiro geri verdediger altijd <u>yori</u> aw en afstand breken afweer vrij, tegeenaanval keuze uit tsuki, uchi of ate waza		
JIYU KUMITE:	vrij met 2 aanvallers (handschoenen verplicht)		
KATA:	HEIAN SHODAN URA, HEIAN NIDAN URA, HEIAN SANDAN URA, HEIAN YONDAN URA, HEIAN GODAN URA, TEKKI SHODAN, BASSAI DAI, GOCHIN TAIKIOKO NIDAN VOORBEREIDING TOEPASSING MINIMUM 3 AANVALLEN UIT HEIAN GODAN JUNRO SHODAN EN NIDAN		



examenprogramma kyu graden

2de kyu

wit-bruine band

BELANGRIJKSTE : juiste combinatie van ademhaling en gronding

GEZONDHEID : TAI CHI OEFENING UITVOEREN

SELFE DEFENSE: COMBINATIE MET 2 AANVALLERS

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 30 EURO MET INBEGRIJF VAN DIPLOMA EN GORDEL

*JE SLAAGT WANNEER JE DE HELFT VAN DE PUNTEN HAALT DUS 15/30 (JEU6D)

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

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

*GONOSSEN ACADEMIE STELT ZIJN EIGEN EXAMEN OP EN KAN DE GRADEN AF NEMEN TOT 1 GRAAD ONDER DE SENSEI VAN DE ACADEMIE

HET PROGRAMMA KAN TEN ALLE TIJDEN AANGEPAST WORDEN

SUCCES!