



examenprogramma kyu graden

3de kyu

wit-bruine band

KIHON :	sanbon tsuki			
	Oi jodan met ja en oi chudan met ja			
	ALLES ACHTER ELKAAR			
	age uke<tate tsuki, gyaku tsuki			
	soto uke<yoko empi uchi<uraken, gts			
	uchi uke<kizame tsuki, gts			
	gedan barai<uraken uchi, gts			
	shuto uke<kiz mae geri, nukite			
	CONTROLE OEFENING			
	mae geri			
	yoko geri			
	ELKE OEFENING APART			
	mae geri < kiz tsuki, gts			
	yoko geri < uraken, gts			
	mawashi geri, gts, uraken uchi			
	ushiro geri < uraken, gts			
	COMBINATIE			
	yori ashi kiz tsuki, tsuge ashi gts—oikomi gts			
KUMITE :	ippon kumite (1 stap) vertrek vanuit zkd			
	(ademhaling eerste 2 één tijd)			
	jodan	tate uke, mae enpi		
	jodan	shuto, nukite (dubbele overname)		
	chudan	soto uke, mawashi enpi jodan		
	mae geri	gedan barai<enpi jodan kbd (dubbel blok)		
	mae washi geri	uchi uke<ushiro enpi (dubbel blok)		
	yoko geri	otoshi uke, yoko enpi, washi enpi (dubbel blok)		
	Ushiro geri	guaku gb gekruiste blok, hiza geri, otoshi enpi		
ENBU:	combinatie kumite door beide partners uitgevoerd, spiegelbeeld opstelling			
	doelstelling : harmonie, kracht en snelheid			
	aanvallen t/m mawashi geri verdediger altijd stap aw en afstand breken			
	afweer vrij, tegenaanval keuze uit tsuki, uchi of ate waza			
JIYU KUMITE:	vrij (handschoenen verplicht)			
KATA:	HEIAN SHODAN URA, HEIAN NIDAN URA, HEIAN SANDAN URA,			
	HEIAN YONDAN URA, HEIAN GODAN, TEKKI SHODAN ,			
	GOCHIN TAIKIOKO SHODAN JUNRO SHODAN			



examenprogramma kyu graden

3de kyu

wit-bruine band

BELANGRIJKSTE : verschillende ademhalingen tonen

GEZONDHEID : ZONNEGROET UITVOEREN

5 ELEMENTEN
WATER EN HOUT MEREDIANEN

SELFE DEFENSE: 3 NEKGREPEN

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 VERGUNNINGSBOEKJE

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

*DE DEELNAME BEDRAAGT 30 EURO MET INBEGRIJ 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 VERGUNNINGSBOEKJE

*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!

VOORBEREIDING TOEPASSING MINIMUM 3 AANVALLEN
UIT HEIAN YONDAN

DOJO KUN