



**examenprogramma kyu graden**

4de kyu

blauwe-bruine band

KIHON :	sanbon tsuki	vw	ZKD
	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
	mae ren geri	vw	ZKD
	Mae geri<kiz tsuki, gts	vw	ZKD
	yoko geri<uraken ,gts	vw	ZKD
	mae washi geri, gts, uraken	vw	FD
	oi komi gts	vw	FD
	yoru ashi gts	vw	FD
	yoru ashi kiz tsuki	vw	FD
KUMITE :	ippon kumite (1 stap) vertrek vanuit JOI (ademhaling eerste 2 één tijd)		
	jodan	age uke, shuto	
	jodan	shuto, nukite (dubbele overname)	
	chudan	soto uke, haito	
	mae geri	gedan barai<shuto, shuto (dubbel blok)	
	mae washi geri	uchi uke<hira nukite, haito (dubbel blok)	
	yoko geri	otoshi uke<ura haito, shuto J (dubbel blok)	
	Ushiro geri	guaku gb gekruiste blok <ura haito, shuto CH	
	Tsugi ashi kiz tsuki(4x)	afweer vrij tegenaanval open hand	FD
JIYU KUMITE:	aanvaller (tori) vrij enkel armen (geen beentechnieken) Verdediger (uke) afweer vrij, enkel na afweer tegenaanval vrij (handschoenen verplicht)		
KATA:	HEIAN SHODAN URA, HEIAN NIDAN URA, HEIAN SANDAN URA, HEIAN YONDAN, <b>HEIAN GODAN</b> , GOCHIN TAIKIOKO SHODAN VOORBEREIDING TOEPASSING MINIMUM 3 AANVALLEN UIT HEIAN SANDAN JUNRO SHODAN		
DOJO KUN			



## examenprogramma kyu graden

### 4de kyu

### blauwe-bruine band

**BELANGRIJKSTE :** kime in openhand technieken, kime tijdens 1ste ademhaling, alertheid

**SELFE DEFENSE:** zijwaarts en rugwaarts vallen, voorwaarts rollen  
rechtspringen vanuit ruglig  
grijpen shuto en polsklem (spiegel en gekruist grijpen)  
aanval voor trap gedan en teisho  
aanval achter uitstappen tetsui gedan en kage stuki  
aanval voor maewashi tsuki blok tate uke en teisho  
stoptrap op knie of buik en tate tsuki  
LOW KICK en opvangen  
Knie ctl tijdens worp, op de buik leggen en laten rechtstaan

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 20 EURO MET INBEGRIJPT VAN DIPLOMA EN GORDEL

\*JE SLAGT 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

\*KINDEREN KUNNEN MAXIMAAL DE GRAAD VAN 4 DE KYU BEHALEN OVERGANG NAAR DE VOLWASSENEN IS VERPLICHT TUSSEN 13 EN 14 JAAR

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

HET PROGRAMMA KAN TEN ALLE TIJDEN AANGEPAST WORDEN

SUCCESI!