



examenprogramma kyu graden

5de kyu

Kandidaat 5de kyu

blauwe band

groen-blauw band

KIHON :	sanbon tsuki	vw	ZKD
	oi tsuki jodan, gts chudan	vw	ZKD
	age uke<tate tsuki, gyaku tsuki	vw,aw	ZKD
	soto uke<yoko empi uchi<uraken, gts	vw,aw	ZKD, KD, ZKD
	uchi uke<kizame tsuki, gts	vw,aw	ZKD
	gedan barai<uraken uchi, gts	vw,aw	ZKD
	shuto uke, nukite	vw,aw	KKD,ZKD
	mae ren geri	vw	ZKD
	Mae geri<kiz tsuki, gts	vw	ZKD
	yoko geri kiage	vw	ZKD
	yoko geri kekomi	vw	ZKD
	mae washi geri, gts, (uraken*)	vw	FD *
	oi komi gts	vw	ZKD*
	tsugi ashi gts	vw	ZKD*
	tsugi ashi kiz tsuki	vw	ZKD*

KUMITE : ippon kumite (1 stap) vertrek vanuit joi dashi(ademhaling per stuk uit)

jodan	age uke<tate tsuki, gts
jodan	shuto, nukite
chudan	soto uke<empi<uraken, gts
mae geri	gedan barai<uraken, gts
mae washi geri	uchi uke<kiz tsuki, gts
yoko geri	otoshi uke, gts jodan

Tsugi ashi gts(2x jodan, 2x chudan) afweer vrij tegenaanval gts *

JIYU KUMITE*: aanvaller (tori) jodan of chudan (geen beentechnieken)
Verdediger (uke) afweer vrij, enkel na afweer
tegenaanval gts jodan of chudan (handschoenen verplicht)

KATA: HEIAN SHODAN URA, HEIAN NIDAN URA*, HEIAN SANDAN,
HEIAN YONDAN, GOCHIN TAIKIOKO SHODAN

DOJO KUN



examenprogramma kyu graden

5de kyu

Kandidaat 5de kyu

blauwe band

groen-blauw band

BELANGRIJKSTE : goede mae washu geri, 3 heupstanden,
hentei bewegingen juiste heuppositie

SELFE DEFENSE: zijwaarts en rugwaarts vallen, voorwaarts rollen
rechtspringen vanuit ruglig
grijpen duimklem
grijpen shuto en polsklem
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

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 ruitstand 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 20 EURO MET INBEGRIJPT VAN DIPLOMA EN GORDEL

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

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

*KINDEREN KUNNEN MAXIMAAL DE GRAAD VAN 4 DE KYU BEHALEN OVERGANG NAAR DE VOLWASSENEN IS VERPLICHT TUS-
SEN 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

SUCCES!