



**examenprogramma kyu graden**

6de kyu

Kandidaat 6de kyu

groene band

oranje-groen band

KIHON :	sanbon tsuki	vw	ZKD
	gyaku tsuki	vw	ZKD
	age uke , gyaku tsuki	vw,aw	ZKD
	soto uke<yoko empi uchi	vw,aw	ZKD, KD
	uchi uke<kizame tsuki	vw,aw	ZKD
	gedan barai<uraken uchi	vw,aw	ZKD
	Shuto uke, nukite	vw,aw	KKD,ZKD
	mae ren geri	vw	ZKD
	mae geri gts	vw	ZKD
	yoko geri kiage	zw	KD
	yoko geri kekomi	zw	KD
	mae washi geri, gts	vw	FD *
KUMITE :	sanbon kumite (3 stappen)		
	oi tsuki jodan/chudan/mg -	age uke/soto uke/gedan barai<	uraken,gts
	oi tsuki jodan/chudan/mg -	age uke/uche uke/gyaku gedan barai,	kiz.tsuki,gts*
KATA:	HEIAN SHODAN URA, HEIAN NIDAN, HEIAN SANDAN		
DOJO KUN			
BELANGRIJKSTE :	goede mae washi geri, 3 heupstanden, hentei bewegingen juiste heuppositie		



## examenprogramma kyu graden

### 6de kyu

### Kandidaat 6de kyu

### groene band

### oranje-groen band

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\*

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 (JEUGD)

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

SUCCES!