



### examenprogramma kyu graden

#### 8ste kyu

#### gele band

KIHON :	oi tsuki jodan	vw	ZKD
	oi tsuki chudan	vw	ZKD
	gyaku tsuki	ter plaatste	joi
	age uke	vw,aw	ZKD
	soto uke	vw,aw	ZKD
	uchi uke	vw,aw	ZKD
	gedan barai	vw,aw	ZKD
	Shuto uke	vw,aw	KKD
	mae geri (chudan en jodan)	vw	ZKD
	yoko geri kiage	zw	KD
	yoko geri kekomi	zw	KD
KUMITE :	gohon kumite (5 stappen)		
	oi tsuki jodan -	age uke (5x) 5de maal tegenaanval gyaku tsuki	
	oi tsuki chudan -	gedan barai (5x) 5de maal tegenaanval gyaku tsuki	
	oi tsuki chudan -	soto uke (5x) 5de maal tegenaanval gyaku tsuki	
KATA:	HEIAN SHODAN		
DOJO KUN.	Ten eerste wees betrouwbaar en correct Ten eerste maak je karakter sterker Ten eerste begin altijd opnieuw (geef niet op) Ten eerste heb respect voor iedereen en alles Ten eerste gebruik geen geweld		
BELANGRIJKSTE :	diepe zkd, kiai, ademhaling, hikite		



## examenprogramma kyu graden

8ste kyu

gele band

SELFE DEFENSE: zijwaarts en rugwaarts vallen

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 INBEGRIJ VAN DIPLOMA EN GORDEL

\*JE SLAAGT 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!