



Examenprogramma Shodan

1^{ste} dan

Zwarte band

Kihon: Vanuit zenkutsu-dachi Gedan Kamae

- 1: Lange stap voorwaarts Sanbon-zuki (stap voorwaarts).
- 2: Lange stap achterwaarts Jodan Age-uke, voorste been Mae-geri, Gyaku-zuki (stap achterwaarts).
- 3: Chudan Soto-uke, Kiba-dachi Enpi, Zenkutsu-dachi, Ura-ken, Gyaku-zuki (stap voorwaarts).
- 4: Koukutsu-dachi Shuto-uke, Nekoashi-dachi Gedan-Barai, Voorste been Mae-geri, Gyaku-zuki (stap achterwaarts).
- *Blijf staan in Nekoashi-dachi na de trap, daarna terug naar Zenkutsu-dachi Gyaku-zuki.
- 5: Mae-geri Oizuki, Mawashi-geri Gyaku-zuki, Ushiro-geri Gyaku-zuki, Ura Mawashi-geri Gyaku-zuki (beide kanten)
- 6: Vanuit Zenkutsu-dachi, zelfde been Yoko Ke-age, Yoko Ke-komi, Gyaku-zuki (step forward) Mawatte (draaien) vanuit Jiyu-na-kamae (vrije keuze welke kant je neemt)
- 7: Yose ashi (achterste been halve stap inzetten) Kizami-zuki, Gyaku-zuki (stap voorwaarts)
- 8: Voorste been naar voor, Gyaku-zuki, wissel van zijde Gyaku-zuki (stap voorwaarts)
- 9: Voorste been naar voor, Mae-geri, Oi-zuki, Gyaku-zuki (stap voorwaarts)

Kumite: Jiyu-kumite

Kata: **Vrije keuze uit:**
Heian-Shodan, Heian-Nidan, Heian-Sandan, Heian-Yondan, Heian-Godan,
Tekki-Shodan, Junro-Shodan, Junro-Nidan, Junro-Sandan, Junro-Yondan,
Junro-Godan.

Tokui kata (kata naar keuze):

Bassai-Dai, Kangu-Dai, Jion, Enpi.



**Go No Sen
Shotokan karate
Academie**

Secretariaat:
Slangbeekstraat 21
3511 Hasselt
Belgium.

Telefoon: (0032) 011 23.34.18
Gsm: (0032) 0477 51.94.48
E-mail: Eric@jksbenelux.com
Web-site: www.gonosen.be



examenprogramma dan graden

*JE KAN ENKEL AAN EEN EXAMEN DEELNEMEN WANNEER JE PERSOONLIJK DOOR EEN DE SENSEI WORDT UITGENODIGD EN VOLDOET AAN DE NODIGE VOORWAARDEN. (TRAININGSPROGRAMMA VOOR JKS-SHODAN VOLTOOID HEBBEN).

*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 INBEGRIJF VAN DIPLOMA EN GORDEL (VOOR HET OFFICIELE DIPLOMA UIT JAPAN DIENT APART BETAALD TE WORDEN!)

*JE SLAGT WANNEER JE DE HELFT VAN DE PUNTEN HAALT DUS 15/30 (JEUGD)

WANNEER JE ONVOLDENDE HEBT MOET JE EEN GEDEELTE VAN JE PROGRAMMA OVER TE DOEN BIJ HET VOLGENDE EXAMEN.

DE GORDEL WORDT IN TEGENSTELLING TOT DE KYU-GRADEN **NIET** OVERHANDIGD ZOLANG JE NIET GESLAAGD BENT.

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

*GONOSSEN ACADEMIE STELT ZIJN EIGEN EXAMEN OP TOT 1^{ste} KYU, VANAF SHODAN (ZWARTE GORDEL) VOLGEN WE HET EXAMENPROGRAMMA DAT OPGELEGD WORDT DOOR DE JKS HOOFDZETEL IN JAPAN.

ONZE SENSEI KAN EXAMENS AFNEMEN TOT NIDAN (ZWARTE BAND 2^{de} DAN).

KANDIDATEN VOOR HET EXAMEN SHODAN ZIJN ECHTER VRIJ TE KIEZEN WAAR ZE HUN EXAMEN AFLEGGEN, DWZ DAT JE HET EXAMEN BV. OOK KAN AFLEGGEN TIJDENS EEN STAGE MET EEN ANDERE (BEVOEGDE) SENSEI. LET WEL OP: DIT KAN ENKEL IN OVERLEG EN MET TOESTEMMING VAN ONZE SENSEI !

HET PROGRAMMA KAN TEN ALLE TIJDEN AANGEPAST WORDEN

SUCCES!