



Go No Sen vzw

JKS Benelux vzw

Secretariaat:
Slangbeekstraat 21
3511 Hasselt
Belgium.

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



examenprogramma kyu graden

1ste kyu

wit-bruine band

KIHON :	sanbon tsuki (long step)		vw		ZKD
	mae geri < mae washu geri, gts		vw		ZKD
	ushiro geri, gts		vw		ZKD
	Kaiten uraken gts		vw		ZKD
	Yoko geri keage<kekomi		vw		ZKD
	Soto uke J, ja gb<kizame maegeri gts		vw		ZKD
	COMBINATIE				
	Kai ashi oi tsuki—yori ashi gts, tsuge ashi kiz tsuki—oikomi gts - kaiten uraken, gts		vw		FD
	CONTROLE OEFENING				
	Mae geri<yoko geri<mawashi geri<ushiro geri		vw		ZKD
IPPON KUMITE :	vertrek vanuit jiyu kamai t/m ushiro geri afweer vrij, tegeaanval gts en jyu kamai				
ENBU:	combinatie kumite door beide partners uitgevoerd (vrije opstelling) doelstelling : harmonie, kracht en snelheid aanvallen t/m ushiro geri verdediger vrije verplaatsing en afstand breken afweer vrij, tegeaanval vrij en jyu kamai				
JIYU KUMITE:	vrij (handschoenen verplicht) tonen van overzicht, beheersing, controle, aanvallen en verdedigen				
KATA:	HEIAN SHODAN URA, HEIAN NIDAN URA, HEIAN SANDAN URA, HEIAN YONDAN URA, HEIAN GODAN URA, TEKKI SHODAN URA, KANKU DAI, GOCHIN TAIKIOKO SANDAN TOEPASSING VOLLEDIGE HEIAN SHODAN JUNRO SHODAN NIDAN SANDAN				



Go No Sen vzw

JKS Benelux vzw

Secretariaat:
Slangbeekstraat 21
3511 Hasselt
Belgium.

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



examenprogramma kyu graden

1ste kyu

bruine band

BELANGRIJKSTE : zanchin

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 GEBEURT BIJ HET OVERHANDIGEN 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 30 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 VERGUNNINGSBOEKJE

*VOOR JE HEREXAMEN DIEN JE NIET MEER TE BETALEN

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

HET PROGRAMMA KAN TEN ALLE TIJDEN AANGEPAST WORDEN

SUCCES!