



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

#### 3de kyu

#### wit-bruine band

KIHON :	sanbon tsuki Oi jodan met ja en oi chudan met ja				
	ALLES ACHTER ELKAAR				
	age uke<tate tsuki, gyaku tsuki				
	soto uke<yoko empi uchi<uraken, gts				
	uchi uke<kizame tsuki, gts				
	gedan barai<uraken uchi, gts				
	shuto uke<kiz mae geri, nukite				
	CONTROLE OEFENING				
	mae geri<yoko geri				
	ELKE OEFENING APART				
	mae geri < kiz tsuki, gts				
	yoko geri < uraken, gts				
	mawashi geri, gts, uraken uchi				
	ushiro geri < uraken, gts				
	COMBINATIE				
	yoru ashi kiz tsuki, tsuge ashi gts—oikomi gts				
KUMITE :	ippon kumite (1 stap) vertrek vanuit JOI dachi (ademhaling eerste 2 één tijd)				
	jodan				
	jodan				
	chudan				
	mae geri				
	mae washi geri				
	yoko geri				
	Ushiro geri				
ENBU:	combinatie kumite door beide partners uitgevoerd, spiegelbeeld opstelling doelstelling : harmonie, kracht en snelheid aanvallen t/m mawashi geri verdediger altijd stap aw en afstand breken afweer vrij, tegenaanval tsuki en jyu kamai.				
JIYU KUMITE:	vrij (handschoenen verplicht)				
KATA:	HEIAN SHODAN URA, HEIAN NIDAN URA, HEIAN SANDAN URA, HEIAN YONDAN URA, HEIAN GODAN, <b>TEKKI SHODAN</b> , GOCHIN TAIKIOKO SHODAN JUNRO SHODAN				
DOJO KUN					



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

3de kyu

wit-bruine band

BELANGRIJKSTE : verschillende ademhalingen tonen

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!