



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

4de kyu

blauwe-bruine band

KIHON :	sanbon tsuki	vw	ZKD
	age uke,shuto	vw,aw	ZKD
	soto uke,haito	vw,aw	ZKD
	uchi uke<hira nukite, haito	vw,aw	ZKD
	gedan barai<shuto, shuto gammen uchi	vw,aw	ZKD
	shuto uke<kiz mae geri, nukite	vw,aw	KKD,ZKD
	mae ren geri	vw	ZKD
	Mae geri<kiz tsuki, gts	vw	ZKD
	yoko geri<uraken ,gts	vw	ZKD
	mae washi geri, gts, uraken	vw	FD
	oi komi gts	vw	FD
	yoru ashi gts	vw	FD
	yoru ashi kiz tsuki	vw	FD
KUMITE :	ippon kumite (1 stap) vertrek vanuit JOI (ademhaling eerste 2 één tijd)		
	jodan	age uke, shuto	
	jodan	shuto, nukite (dubbele overname)	
	chudan	soto uke, haito	
	mae geri	gedan barai<shuto, shuto	
	yoko geri	otoshi uke<ura haito, shuto J	
	mae washi geri	uchi uke<hira nukite, haito	
	Ushiro geri	guaku gb gekruiste blok <ura haito, shuto	CH
JIYU IPPON KUMITE:	Tsugi ashi kiz tsuki(4x) afweer vrij tegenaanval vrij daarna jyu kamai		
JIYU KUMITE:	aanvaller (tori) vrij enkel armen (geen beentechnieken) Verdediger (uke) afweer vrij, enkel na afweer tegeaanval vrij (handschoenen verplicht)		
KATA:	HEIAN SHODAN URA, HEIAN NIDAN URA, HEIAN SANDAN URA, HEIAN YONDAN, HEIAN GODAN , GOCHIN TAIKIOKO SHODAN VOORBEREIDING TOEPASSING MINIMUM 3 AANVALLEN UIT HEIAN SANDAN 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

4de kyu

blauwe-bruine band

BELANGRIJKSTE : kime in openhand technieken, kime tijdens 1ste ademhaling, alertheid

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 VERGUNNING(S)BOEKJE

*EEN CORRECTE HOUDING IS GEWENST VOOR TIJDENS EN NA HET EXAMEN

*DE DEELNAME BEDRAAGT 20 EURO MET INBEGRIJF 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 VERGUNNING(S)BOEKJE

*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

SUCCESI!