



---

**examenprogramma kyu graden**

7de kyu

Kandidaat 7de kyu

oranje band

geel-oranje band

KIHON :	oi tsuki jodan	vw	ZKD
	oi tsuki chudan	vw	ZKD
	gyaku tsuki	vw	ZKD
	age uke , gyaku tsuki	vw,aw	ZKD
	soto uke, gyaku tsuki	vw,aw	ZKD
	uchi uke, gyaku tsuki	vw,aw	ZKD
	gedan barai, gyaku stuki	vw,aw	ZKD
	Shuto uke, nukite	vw,aw	KKD,ZKD
	mae geri (chudan en jodan)	vw	ZKD
	yoko geri kiage	zw	KD
	yoko geri kekomi	zw	KD
	mae washi geri	vw	FD *
KUMITE :	nihon kumite (2 stappen)		
	oi tsuki jodan/chudan -	age uke , 2de maal	soto uke, gts
	oi tsuki chudan/mae geri -	soto uke, 2de maal	gedan barai (uraken*) gts
	mae geri/mae washi geri -	gedan barai, 2de maal	uchi uke (kizame tsuki*)gts
KATA:	HEIAN SHODAN, HEIAN NIDAN		
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 :	goede kkd, kb, duidelijke kekomi en kiage, kime tijdens afweren		



---

### examenprogramma kyu graden

7de kyu

Kandidaat 7de kyu

oranje band

geel-oranje band

SELFE DEFENSE:      zijwaarts en rugwaarts vallen, voorwaarts rollen  
                                 grijpen              duimklem  
                                 grijpen              shuto en polsklem  
                                 aanval voor        trap gedan en teisho\*

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 ..... 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

\*GONOSSEN ACADEMIE STELT ZIJN EIGEN EXAMEN OP EN KAN DE GRADEN AF NEMEN TOT 1 GRAAD ONDER DE SENSEI VAN DE ACADEMIE

HET NIEUWE PROGRAMMA KAN TEN ALLE TIJDEN AANGEPAST WORDEN

SUCCESI!