



---

**examenprogramma kyu graden**

8ste kyu

gele band

KIHON :	oi tsuki jodan	vw	ZKD
	oi tsuki chudan	vw	ZKD
	gyaku tsuki	ter plaatste	joi
	age uke	vw,aw	ZKD
	soto uke	vw,aw	ZKD
	uchi uke	vw,aw	ZKD
	gedan barai	vw,aw	ZKD
	Shuto uke	vw,aw	KKD
	mae geri (chudan en jodan)	vw	ZKD
	yoko geri kiage	zw	KD
	yoko geri kekomi	zw	KD
KUMITE :	gohon kumite (5 stappen)		
	oi tsuki jodan -	age uke (5x) 5de maal tegenaanval gyaku tsuki	
	oi tsuki chudan -	gedan barai (5x) 5de maal tegenaanval gyaku tsuki	
	oi tsuki chudan -	soto uke (5x) 5de maal tegenaanval gyaku tsuki	
KATA:	HEIAN SHODAN		
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 :	diepe zkd, kiai, ademhaling, hikite		



---

## examenprogramma kyu graden

### 8ste kyu

### gele band

SELFE DEFENSE: zijwaarts en rugwaarts vallen

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!