



## **Algemeen**

Om het examen in een zo sereen mogelijke sfeer te laten verlopen (zonder hinderlijke GSM-geluiden, flashes van fototoestellen, storende geluiden,...), gebeurt het examen zonder publiek.

## **Inschrijvingen**

- Gebeuren voorafgaand aan het examen door de lesgever(s) op initiatief van de kandidaat (behalve witte/gele gordels: op initiatief van de lesgever).
- Breng steeds uw vergunningsboekje (VKF) mee

## **Minimum leeftijden**

- 3e kyu: 11 jaar
- 2e kyu: 12 jaar
- 1e kyu: 14 jaar
- 1e dan: 15 jaar + voorwaarden/exameneisen VKA
- ≥ 2e dan: voorwaarden/exameneisen VKA

## **Periode examens en aanwezigheden**

- tot en met 15 jaar:
  - 2 examens per jaar - begin januari/begin juni
  - min. 25 trainingen (geen deliberatie vanaf 4<sup>de</sup> kyu)
- vanaf 16 jaar & volwassenen:
  - 2 examens per jaar - begin januari/begin juni (mits regelmatige aanwezigheid op training)
- 2<sup>de</sup> kyu-graden leggen apart examen af (eind november/ eind april)



**7e kyu** (gele gordel)



<b>kata</b>	- Pinan Nidan
<b>kihon</b>	- ter plaatse: - tsuki/ren tsuki (kiba datchi) - gyaku tsuki (hamni gamae) - jun tsuki - gyaku tsuki
<b>uke waza</b>	- jodan uke (+ mawate) - gedan barai (+ mawate)
<b>geri waza</b>	- maegeri - mawachi geri - sokuto (chudan vanuit kiba datchi) ( <i>Volwassenen</i> )
<b>renraku waza</b>	- maegeri + gyaku tsuki - mawachi geri + gyaku tsuki
<b>jyu kumite</b>	- 3x 45"
<b>extra sportief</b>	- zelfstandig knopen van de gordel, etikette in de dojo, groeten



**6e kyu** (oranje gordel)



- kata** - Pinan Shodan
- kihon**
- jun tsuki
  - gyaku tsuki
  - jun tsuki no tsukomi
  - gyaku tsuki no tsukomi
  - van uit kiba dachi:
    - san ren tsuki (1x jodan, 2x chudan)
    - shuto
    - uraken
- uke waza**
- jodan uke + gyaku tsuki
  - gedan barai + gyaku tsuki
  - uchi uke
  - soto uke
- geri waza**
- maegeri
  - mawachi geri
  - sokuto
- renraku waza**
- maegeri + mawachi geri + gyaku tsuki
  - surikomi + sokuto + gyaku tsuki
  - maegeri + sokuto + uraken
- jyu kumite** - 3x 60"
- extra sportief** - 1->10 tellen (Japans)



**5e kyu** (groene gordel)



<b>kata</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Pinan Sandan</li><li>- Pinan Yondan</li></ul>
<b>kihon</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- jun tsuki</li><li>- gyaku tsuki</li><li>- juntsuki no tsukomi</li><li>- gyaku tsuki no tsukomi</li><li>- tobikomi tsuki</li><li>- nagashi tsuki</li></ul>
<b>uke waza</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- jodan uke (voor &amp; achter)</li><li>- gedan barai (voor &amp; achter)</li><li>- jodan uke + gyaku tsuki</li><li>- gedan barai + gyaku tsuki</li><li>- shuto uke</li></ul>
<b>geri waza</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- maegeri</li><li>- mawachi geri</li><li>- sokuto</li><li>- ushiro geri</li></ul>
<b>renraku waza</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- mawachi geri + ushiro geri</li><li>- maegeri + mawashi geri + ushiro geri + uraken</li><li>- maegeri + nagashi tsuki + gyaku tsuki</li></ul>
<b>jyu kumite</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- 3x 1,5'</li></ul>



**4e kyu** (blauwe gordel)



- kata**
- Pinan Godan
  - 1 Pinan kata (opgelegd uit pinan 1-4)
- Kihon**
- juntsuki (+ kete)
  - gyaku tsuki (+ kete)
  - juntsuki no tsukomi (+ kete)
  - gyaku tsuki no tsukomi (+ kete)
  - tobikomi tsuki
  - nagashi tsuki
- uke waza**
- jodan uke + gyaku tsuki (voor/achter)
  - gedan barai + gyaku tsuki (voor/achter)
  - uchi uke + empi
  - soto uke + gyaku tsuki
- geri waza**
- maegeri
  - mawachi geri
  - sokuto
  - ushiro geri
  - ura mawachi geri
  - met partner: geri's op stootkussen
- renraku waza**
- maegeri + nagashi tsuki + gyaku tsuki + mawashi geri
  - mawashi geri + ura mawashigeri
- jyu kumite**
- 3x 1,5'



**3e kyu** (bruine gordel - 1e graad)



**Kata**

- Bassai
- Pinan Godan
- +1 opgelegde pinan

**kihon**

- san ren tsuki (1x jodan, 2x chudan)
- jun tsuki
- gyaku tsuki
- jun tsuki no tsukomi
- gyaku tsuki no tsukomi
- tobikomi tsuki
- nagashi tsuki

**uke waza**

- jodan uke + gyaku tsuki + uraken
- uchi uke + uraken + gyaku tsuki
- uchi uke + empi
- soto uke + gyaku tsuki

**geri waza**

- maegeri
- mawachi geri
- sokuto
- ushiro geri
- ura mawachi geri
- fumikomi
- met partner: geri's op stootkussen

**renraku waza**

- sensin + maegeri + rentsuki + sensin + maegeri + mawashi geri + ushiro geri + uraken + gyaku tsuki

**jyu kumite**

- 3x 1,5' (verscheidenheid in techniek / explosiviteit/ verplaatsing / tactiek)



## 2e kyu (bruine gordel - 2e graad)



- kata**
- Niseishi
  - Bassai
  - +1 opgelegde pinan
- kihon**
- san ren tsuki (1x jodan, 2x chudan)
  - jun tsuki
  - gyaku tsuki
  - jun tsuki no tsukomi
  - gyaku tsuki no tsukomi
  - tobikomi tsuki
  - nagashi tsuki
- uke waza**
- shuto uke + gyaku tsuki (voor en achter)
  - gedan barai + soto uke + uchi uke + uraken + gyaku tsuki
  - jodan uke + gyaku tsuki + uraken
- geri waza**
- maegeri
  - mawachi geri
  - sokuto
  - ushiro geri
  - ura mawachi geri
  - tobikomi maegeri
  - met partner:
    - ushiro ura mawashigeri
    - mawashi geri/ura mawashi geri  
(voorste voet + plaatsen; voet mag grond raken)
- renraku waza**
- sensin + maegeri + rentsuki + sensin + maegeri + nagashi tsuki + gyaku tsuki + mawashi geri (met draaien)
- jyu kumite**
- 3x 1,5' (verscheidenheid in techniek / explosiviteit/ verplaatsing / tactiek)



**1e kyu** (bruine gordel - 3e graad)



**kata**

- Wanshu
- Niseishi
- Bassai
- + 1 opgelegde pinan

**kihon**

- san ren tsuki (1x jodan, 2x chudan)
- juntsuki
- gyaku tsuki
- juntsuki no tsukomi
- gyaku tsuki no tsukomi
- tobikomi tsuki
- nagashi tsuki

**uke waza**

- jodan uke + gyaku tsuki
- soto uke + tobikomi tsuki + gyaku nukite
- uchi uke + empi + uraken
- gedan barai + uraken + gyaku tsuki

**geri waza**

- maegeri
- mawachi geri
- mawachi geri + ushiro geri
- sokuto (in kiba datchi)
- ushiro geri
- ura mawachi geri
- maegeri + gyaku tsuki (kiai)
- maegeri (naar voor) + ushiro geri (naar achter) - zelfde been
- mawashi geri (naar voor) + sokuto (zijwaarts) - zelfde been
- mawashi geri (naar voor) + sokuto (voorwaarts) - zelfde been

**jyu kumite**

- 3x 1,5'
- (verscheidenheid in techniek / explosiviteit / verplaatsing / tactiek)