



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 bij de respectievelijke lesgever(s) op initiatief van de kandidaat (behalve witte gordels: op initiatief van de lesgever).
- Dit laat ons toe de nodige administratieve voorbereidingen op voorhand af te handelen (controle vergunningen, punten, leeftijd, aanwezigheden).
- Breng steeds uw vergunningsboekje (VKF) mee

Minimum leeftijden

- 3e kyu: 11 jaar
- 2e kyu: 12 jaar
- 1e kyu: 14 jaar
- 1e dan: 16 jaar + voorwaarden/exameneisen VKF
- ≥ 2e dan: voorwaarden/exameneisen VKF

Periode examens en aanwezigheden

- tot en met 16 jaar:
 - 2 examens per jaar - begin januari/begin juni
 - min. 25 trainingen (geen deliberatie vanaf 4^{de} kyu)
- vanaf 16 jaar & volwassenen:
 - 2 examens per jaar - begin januari/begin juni (mits regelmatige aanwezigheid op training)



7e kyu (gele gordel)



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



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



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)