

EXAMENPAKKET JUNI 2024





EXAMENPAKKET JUNI 2024

Legenda

	Op de plaats
	Voorwaarts
	Achterwaarts
	Schuin achterwaarts
ZKD	Zenkutsu dachi
KKD	Kokutsu dachi
KB	Kiba dachi
HD	Heisoku dachi
KW	Gedan Kaki wake uke
Hidari	Links
Migi	Rechts



10e Kyu	
Kihon	vanuit HACHIJDACHI 1. CHUDAN CHOKUZUKI 2. JODAN AGE UKE 3. CHUDAN SOTO UKE 4. MAE GERI (HEISOKU DACHI met GEDAN KAKIWAKE) * “GOREI” op commando rechts en op commando links
9e Kyu	
Kihon	Vanuit SHIZEN TAI naar ZENKUTSU DACHI en terug naar SHIZEN TAI 1. CHUDAN JUNZUKI → 2. JODAN AGE UKE → 3. CHUDAN SOTO UKE → 4. KOKUTSU SHUTOU UKE → 5. MAE GERI (HEISOKU DACHI, GEDAN KAKIWAKE) → * “GOREI” op commando links en rechts uitvoeren



EXAMENPAKKET JUNI 2024



8e Kyu	
Kihon	
Renzoku Waza	Vanuit basis beweging 1. CHUDAN JUNZUKI → 2. JODAN AGE UKE → 3. CHUDAN SOTO UKE → 4. GEDAN BARAI → 5. KOKUTSU SHUTOU UKE → 6. MAE GERI (GEDAN KAKIWAKE) →
Kata	KATA TAIKYOKU SHODAN
Kumite	KUMITE GOHON KUMITE (JODAN YUNZUKI, CHUDAN YUNZUKI)

EXAMENPAKKET JUNI 2024



7e Kyu	
Kihon	KIHON IDOU KIHON Vanuit basis beweging 1. ZKD CHUDAN JUNZUKI → 2. (ZKD) JODAN AGE UKE ← 3. CHUDAN SOTO UKE → 4. (ZKD) CHUDAN UCHI UKE ← 5. (KKD) KOUKUTSU SHUTOU UKE → 6. (ZKD) MAE GERI (KW) → 7. YOKO GERI KEAGE (HD, rechts en links om en om) 8. YOKO GERI KEKOMI (HD, rechts en links om en om)
Renzoku Waza	
Kata	KATA HEIAN SHODAN
Kumite	KUMITE GOHON KUMITE (JODAN YUNZUKI, CHUDAN YUNZUKI)



EXAMENPAKKET JUNI 2024



6e Kyu	
Kihon	KIHON IDO KIHON Vanuit basis beweging 1. (ZKD) CHUDAN JUNZUKI → 2. (ZKD) JODAN AGE UKE ← 3. (ZKD) CHUDAN SOTO UKE → 4. (ZKD) CHUDAN UCHI UKE ← 5. (KKD) KOUKUTSU SHUTOU UKE 6. (ZKD) MAE GERI (KW) → 7. (KD) YOKO GERI KEAGE (rechts en links) → 8. (KD) YOKO GERI KEKOMI (rechts en links) →
Renzoku Waza	
Kata	KATA HEIAN NIDAN
Kumite	KUMITE KIHON IPPON KUMITE (JODAN JUNZUKI – rechts en links, CHUDAN JUNZUKI – rechts en links)



5e Kyu	
Kihon	<p>KIHON IDO KIHON Vanuit basis beweging</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. (ZKD) CHUDAN JUNZUKI → 2. (ZKD) JODAN AGE UKE, GYAKU ZUKI ← 3. (ZKD) CHUDAN SOTO UKE, GYAKUZUKI → 4. (ZKD) CHUDAN UCHI UKE, GYAKUZUKI ← 5. (KKD) KOUKUTSU SHUTO UKE → 6. (ZKD) MAE GERI (GEDAN KAKIWAKE) → 7. (KD) YOKO GERI KEAGE (rechts en links) → 8. (KD) YOKO GERI KEKOMI (rechts en links) →
Renzoku Waza	
Kata	KATA HEIAN SANDAN
Kumite	<p>KUMITE KIHON IPPON KUMITE (JODAN YUNZUKI – rechts en links, CHUDAN YUNZUKI – rechts en links, CHUDAN MAE GERI GEDAN KAKIWAKE – rechts en links)</p>



4e Kyu	
Kihon	KIHON IDO KIHON Vanuit basis beweging 1. (ZKD) CHUDAN JUNZUKI → 2. (ZKD) SANBON RENZUKI → 3. (ZKD) JODAN AGE UKE, GYAKUZUKI ← 4. (ZKD) CHUDAN SOTO UKE, GYAKUZUKI → 5. (ZKD) CHUDAN UCHI UKE, GYAKUZUKI ← 6. (KKD) KOUKUTSU SHUTO UKE, ZENKUTSU NUKITE → 7. (ZKD) MAE GERI (GEDAN KAKIWAKE) → 8. (KD) YOKO GERI KEAGE (rechts en links) → 9. (ZKD) YOKO GERI KEKOMI →
Renzoku Waza	KATA HEIAN YONDAN
Kata	
Kumite	KUMITE KIHON IPPON KUMITE (JODAN JUNZUKI – rechts en links, CHUDAN JUNZUKI – rechts en links, CHUDAN MAE GERI GEDAN KAKIWAKE – rechts en links, CHUUDAN YOKO GERI KEKOMI – rechts en links)



EXAMENPAKKET JUNI 2024

De examenpakketten voor 3e, tweede, en eerste Kyu zijn gelijk aan elkaar. Verschil bij Kihon is bij het schuin achteruit stappen. 3^e Kyu stapt met buitenste been naar achteren, 2^e Kyu stapt met binnenste been naar achteren, 1^e Kyu stapt met buitenste been naar achteren, daarna naar voren en met het binnen been terug. Bij 3^e Kyu is dus de Uke aan de binnenzijde, bij 2^e Kyu buitenzijde en 1^e Kyu binnen met techniek overname vervolgens buitenzijde

Kihon 3^e Kyu:

*Kandidaat stapt met het **rechterbeen schuin naar rechtsachter** en vervolgens met het **linkerbeen links naar achteren**. Bij recht achteruit stappen eerst rechts naar achteren daarna links.*

Kihon 2^e Kyu:

*Kandidaat stapt met het **linkerbeen schuin naar rechtsachter** en vervolgens met het **rechterbeen links naar achteren**. Bij recht achteruit stappen eerst rechts naar achteren daarna links.*

Kihon Eerste Kyu:

Schuin rechts naar achteren: Kandidaat stapt met het rechterbeen rechts naar achteren, en daarna het rechterbeen naar voren en direct met het linkerbeen naar rechtsachter. Vervolgens naar Yoi Dachi.

Schuin links naar achteren: Kandidaat stapt met linkerbeen links naar achteren, en daarna het linkerbeen naar voren en het rechterbeen naar linksachter.



3e Kyu	
Kihon	<p>Uitgangshouding: Shizen tai (Yoi Dachi)</p> <p>ZKD Sanbon Tsuki → mawatte</p> <p>Yoi Dachi (Na elke combinatie weer terugkomen in Yoi Dachi)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ZKD Age-Uke / Gyaku- Tsuki ← 2. ZKD Uchi-Uke / Gyaku Tsuki ↗ 3. ZKD Soto-Uke / Gyaku Tsuki ← 4. ZKD Gedan Barai / Gyaku Tsuki ↘ 5. KKD Shuto-Uke / ZKD Gyaku Nukite ↘ 6. 3x ZKD Mae Geri → 7. 3x KD Yoko Geri Keage → 8. 3x KD Yoko Geri Kekomi → 9. 3x ZKD Mawashi Geri (in ZKD) → 10. 3x ZKD Ushiro Geri →
Renzoku Waza	<p>Yoi Dachi, ZKD met Gedan Barai ← , ZKD Oi Tsuki Jodan → , ZKD Age Uke ← , Mawashi Geri → , Uraken Uchi, Gyaku Tsuki, terugkomen in Yoi Dachi</p> <p>Yoi Dachi, ZKD met Gedan Barai ← , Mae Geri met Kizame Tsuki ↓ , Ushiro Geri met Ura Shuto Uchi → , Gyaku Tsuki ↓ , terugkomen in Yoi Dachi</p>
Kata	<p>De volgende Kata's kunnen gevraagd worden: Heian Shodan t/m Heian Yondan</p> <p>Verplichte Kata: Heian Godan</p>
Kumite	<p>Jiyu Ippon Kumite</p> <p>(Oi-Tsuki Jodan, Oi-Tsuki Chudan, Mae-Geri, Yoko Geri, Mawashi-Geri, Ushiro-Geri – Rechts en Links)</p>



2e Kyu											
Kihon	<p>Uitgangshouding: Shizen tai (Yoi Dachi)</p> <p>ZKD Sanbon Tsuki → mawatte</p> <p>Yoi Dachi (Na elke combinatie weer terugkomen in Yoi Dachi)</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%;">1. ZKD Age-Uke / Gyaku- Tsuki ←</td> <td style="width: 50%;">6. 3x ZKD Mae Geri →</td> </tr> <tr> <td>2. ZKD Uchi-Uke / Gyaku Tsuki ↙</td> <td>7. 3x KD Yoko Geri Keage →</td> </tr> <tr> <td>3. ZKD Soto-Uke / Gyaku Tsuki ←</td> <td>8. 3x KD Yoko Geri Kekomi →</td> </tr> <tr> <td>4. ZKD Gedan Barai / Gyaku Tsuki ↙</td> <td>9. 3x ZKD Mawashi Geri (in ZKD) →</td> </tr> <tr> <td>5. KKD Shuto-Uke / ZKD Gyaku Nukite ↙</td> <td>10. 3x ZKD Ushiro Geri →</td> </tr> </table>	1. ZKD Age-Uke / Gyaku- Tsuki ←	6. 3x ZKD Mae Geri →	2. ZKD Uchi-Uke / Gyaku Tsuki ↙	7. 3x KD Yoko Geri Keage →	3. ZKD Soto-Uke / Gyaku Tsuki ←	8. 3x KD Yoko Geri Kekomi →	4. ZKD Gedan Barai / Gyaku Tsuki ↙	9. 3x ZKD Mawashi Geri (in ZKD) →	5. KKD Shuto-Uke / ZKD Gyaku Nukite ↙	10. 3x ZKD Ushiro Geri →
1. ZKD Age-Uke / Gyaku- Tsuki ←	6. 3x ZKD Mae Geri →										
2. ZKD Uchi-Uke / Gyaku Tsuki ↙	7. 3x KD Yoko Geri Keage →										
3. ZKD Soto-Uke / Gyaku Tsuki ←	8. 3x KD Yoko Geri Kekomi →										
4. ZKD Gedan Barai / Gyaku Tsuki ↙	9. 3x ZKD Mawashi Geri (in ZKD) →										
5. KKD Shuto-Uke / ZKD Gyaku Nukite ↙	10. 3x ZKD Ushiro Geri →										
Renzoku Waza	<p>Yoi Dachi, ZKD met Gedan Barai ← , ZKD Oi Tsuki Jodan → , ZKD Age Uke ← Mawashi Geri → , Uraken Uchi, Gyaku Tsuki, terugkomen in Yoi Dachi</p> <p>Yoi Dachi, ZKD met Gedan Barai ← , Mae Geri met Kizame Tsuki ↓ , Ushiro Geri met Ura Shuto Uchi → , Gyaku Tsuki ↓ ,terugkomen in Yoi Dachi</p>										
Kata	<p>De volgende Kata's kunnen gevraagd worden: Heian Shodan t/m Heian Godan</p> <p>Verplichte Kata: Tekki Shodan</p>										
Kumite	<p>Jiyu Ippon Kumite</p> <p>(Oi-Tsuki Jodan, Oi-Tsuki Chudan, Mae-Geri, Yoko Geri, Mawashi-Geri, Ushiro-Geri – Rechts en Links)</p>										

EXAMENPAKKET JUNI 2024



1e Kyu											
Kihon	<p>Uitgangshouding: Shizen tai (Yoi Dachi)</p> <p>ZKD Sanbon Tsuki → mawatte</p> <p>Yoi Dachi (Na elke combinatie weer terugkomen in Yoi Dachi)</p> <table border="0"> <tr> <td>1. ZKD Age-Uke / Gyaku- Tsuki ←</td> <td>6. 3x ZKD Mae Geri →</td> </tr> <tr> <td>2. ZKD Uchi-Uke / Gyaku Tsuki ↙</td> <td>7. 3x KD Yoko Geri Keage →</td> </tr> <tr> <td>3. ZKD Soto-Uke / Gyaku Tsuki ←</td> <td>8. 3x KD Yoko Geri Kekomi →</td> </tr> <tr> <td>4. ZKD Gedan Barai / Gyaku Tsuki ↙</td> <td>9. 3x ZKD Mawashi Geri (in ZKD) →</td> </tr> <tr> <td>5. KKD Shuto-Uke / ZKD Gyaku Nukite ↙</td> <td>10. 3x ZKD Ushiro Geri →</td> </tr> </table>	1. ZKD Age-Uke / Gyaku- Tsuki ←	6. 3x ZKD Mae Geri →	2. ZKD Uchi-Uke / Gyaku Tsuki ↙	7. 3x KD Yoko Geri Keage →	3. ZKD Soto-Uke / Gyaku Tsuki ←	8. 3x KD Yoko Geri Kekomi →	4. ZKD Gedan Barai / Gyaku Tsuki ↙	9. 3x ZKD Mawashi Geri (in ZKD) →	5. KKD Shuto-Uke / ZKD Gyaku Nukite ↙	10. 3x ZKD Ushiro Geri →
1. ZKD Age-Uke / Gyaku- Tsuki ←	6. 3x ZKD Mae Geri →										
2. ZKD Uchi-Uke / Gyaku Tsuki ↙	7. 3x KD Yoko Geri Keage →										
3. ZKD Soto-Uke / Gyaku Tsuki ←	8. 3x KD Yoko Geri Kekomi →										
4. ZKD Gedan Barai / Gyaku Tsuki ↙	9. 3x ZKD Mawashi Geri (in ZKD) →										
5. KKD Shuto-Uke / ZKD Gyaku Nukite ↙	10. 3x ZKD Ushiro Geri →										
Renzoku Waza	<p>Yoi Dachi, ZKD met Gedan Barai ← , ZKD Oi Tsuki Jodan → , ZKD Age Uke ← , Mawashi Geri → , Uraken Uchi, Gyaku Tsuki, terugkomen in Yoi Dachi</p> <p>Yoi Dachi, ZKD met Gedan Barai ← , Mae Geri met Kizame Tsuki ↓ , Ushiro Geri met Ura Shuto Uchi → , Gyaku Tsuki ↓ , terugkomen in Yoi Dachi</p>										
Kata	<p>De volgende Kata's kunnen gevraagd worden: Heian Shodan t/m Tekki Shodan</p> <p>Verplichte Kata: Bassai Dai</p>										
Kumite	<p>Jiyu Ippon Kumite (Oi-Tsuki Jodan, Oi-Tsuki Chudan, Mae-Geri, Yoko Geri, Mawashi-Geri, Ushiro-Geri – Rechts en Links)</p> <p>Jiyu Kumite 2x 2min</p>										



EXAMENPAKKET JUNI 2024



3e Kyu	JKA
Kihon	KIHON IDO KIHON Vanuit basis beweging 1. CHUDAN JUNZUKI (voorwaarts) 2. SANBON RENZUKI (voorwaarts) 3. JODAN AGE UKE, GYAKU ZUKI (voorwaarts) 4. CHUDAN SOTO UKE, GYAKUZUKI (achterwaarts) 5. CHUDAN UCHI UKE, GYAKUZUKI (as KOUKUTSUDACHI is) (voorwaarts) 6. KOUKUTSU SHUTOU UKE, ZENKUTSU NUKITE (achterwaarts) 7. MAE GERI (GEDAN KAKIWAKE) (voorwaarts) 8. YOKO GERI KEAGE (in KIBA DACHI, rechts en links) (voorwaarts) 9. YOKO GERI KEKOMI (in ZENKUTSU DACHI) (voorwaarts)
Kata	KATA HEIAN GODAN
Kumite	KUMITE JIYUU IPPON KUMITE (JODAN JUNZUKI , CHUDAN JUNZUKI , CHUDAN MAE GERI) – rechts en links



EXAMENPAKKET JUNI 2024



2e Kyu	JKA
Kihon	KIHON IDO KIHON Vanuit basis beweging 1. JODAN JUNZUKI , CHUDAN GYAKUZUKI(voorwaarts) 2. JODAN AGE UKE, GYAKUZUKI (achterwaarts) 3. CHUDAN SOTO UKE ,GYAKUZUKI (voorwaarts) 4. CHUDAN UCHI UKE, GYAKUZUKI (achterwaarts) 5. KOUKUTSU SHUTOU UKE, ZENKUTSU NUKITE (voorwaarts) 6. MAE GERI (GEDAN KAKIWAKE) (voorwaarts) 7. MAWASHI GERI (voorwaarts) 8. YOKO GERI KEAGE (in KIBADACHI, rechts en links) (voorwaarts) 9. YOKO GERI KEKOMI (in ZENKUTSUDATI) (voorwaarts)
Kata	KATA TEKKI SHODAN
Kumite	KUMITE JIYUU IPPON KUMITE (JODAN JUNZUKI, CHUDAN JUNZUKI, CHUDAN MAEGERI, CHUDAN YOKO GERI KEKOMI ,MAWASHI GERI) – rechts en links Kandidaat geeft keuze aan JODAN or CHUDAN bij MAWASHI GERI



EXAMENPAKKET JUNI 2024



1e Kyu	JKA
Kihon	<p>1e Kyu (derde bruine band) KIHON IDO KIHON Vanuit basis beweging</p> <ol style="list-style-type: none">1. JODAN JUNZUKI , CHUDAN GYAKUZUKI(voorwaarts)2. JODAN AGE UKE, GYAKUZUKI (achterwaarts)3. CHUDAN SOTOUKE, YOKO ENPI (ZENKUTSUDACHI changing stance to KIBADACHI) (voorwaarts)4. CHUDAN UCHIUKE, GYAKUZUKI (achterwaarts)5. KOUKUTSU SHUTOU UKE, ZENKUTSU NUKITE (voorwaarts)6. MAE GERI (On the spot) ,MAE GERI(voorwaarts)7. MAWASHIGERI (voorwaarts)8. YOKO GERI KEAGE (in KIBADACHI, rechts en links) (voorwaarts)9. YOKO GERI KEKOMI (ZENKUTSUDACHI) (voorwaarts)
Kata	KATA BASSAI DAI
Kumite	<p>KUMITE JIYU IPPON KUMITE (JODAN JUNZUKI, CHUDAN JUNZUKI, CHUDAN MAE GERI, CHUDAN YOKO GERI KEKOMI, MAWASHI GERI) – rechts en links Kandidaat geeft keuze aan JODAN or CHUDAN bij MAWASHI GERI</p>