

Kyugraad Exameneisen (07-2009)

7^e Kyu

Oi Tsuki Jodan
 Oi Tsuki Chudan
 Age Uke
 Soto Uke
 Uchi Uke
 Gedan Barai
 Shuto Uke (KKD)
 Mae Geri (Chudan)
 Yoko Ger Fumi Komi

6^e Kyu

Oi Tsuki Jodan
 Oi Tsuki Chudan
 Sanbon Tsuki
 Age Uke / Gyaku Tsuki
 Soto Uke / Gyaku Tsuki
 Uchi Uke / Gyaku Tsuki
 Gedan Barai / Gyaku Tsuki
 Shuto Uke (KKD)
 Yoko Geri Keage (KB)
 Yoko Geri Kekomi (KB)
 Mae Geri

5^e Kyu

Oi Tsuki Jodan
 Oi Tsuki Chudan
 Sanbon Tsuki
 Age Uke / Gyaku Tsuki
 Soto Uke / Gyaku Tsuki
 Uchi Uke / Gyaku Tsuki
 Gedan Barai / Gyaku Tsuki
 Shuto Uke (KKD) / Nukite (ZKD)
 Uraken Uchi (Yoko)
 Yoko Tsuki
 Mawashi Geri
 Mae Geri
 Yoko Geri Keage (KB)
 Yoko Geri Kekomi (KB)

4^e Kyu

Oi Tsuki Jodan
 Oi Tsuki Chudan
 Sanbon Tsuki
 Age Uke / Gyaku Tsuki
 Soto Uke / Yoko Empi / Gyaku Tsuki
 Uchi Uke / Gyaku Tsuki
 Gedan Barai / Uraken Uchi / Gyaku Tsuki
 Shuto Uke (KKD) / Nukite (ZKD)
 Kake Uke / Gyaku Tsuki
 Yoko Tsuki (KB)
 Kaiten Yoko Testsui (KB)
 Mawashi Geri
 Mae Geri
 Ushiro Geri
 Yoko Geri Keage (KB)
 Yoko Geri Kekomi (KB)

KIHON

Taikyoku shodan
 Heian Shodan (vorm)

Taikyoku shodan (+ ura)
 Heian Shodan
 Heian Nidan (vorm)

Heian Shodan (+ ura)
 Heian Nidan
 Heian Sandan (vorm)

Heian Shodan (+ ura)
 Heian Nidan (+ ura)
 Heian Sandan
 Heian Yondan (vorm)

KATA

Ippon Kumite (HD)

Oi Tsuki Jodan
 Oi Tsuki Chudan

Ippon Kumite (HD)

Oi Tsuki Jodan
 Oi Tsuki Chudan
 Mae Geri

Ippon Kumite (HD)

Oi Tsuki Jodan
 Oi Tsuki Chudan
 Mae Geri

Sanbon Kumite

Oi Tsuki Jodan

Ippon Kumite

Oi Tsuki Jodan
 Oi Tsuki Chudan
 Mae Geri
 Yoko Geri Kekomi

Sanbon Kumite

Oi Tsuki Jodan
 Oi Tsuki Chudan

Jiju Ippon Kumite

Oi Tsuki Jodan
 Oi Tsuki Chudan
 Mae Geri

Bunkai Heian Shodan

KUMITE

3^e Kyu

2^e Kyu

1^e Kyu

KIHON

Tsuki Waza + Uke Waza (Yoi dachi, hidari kamae, mae)

Oi Tsuki Jodan
Oi Tsuki Chudan
Sanbon Tsuki
Otoshi Uraken Uchi (laten staan)
Age Uke / Gyaku Shuto Uchi Jodan
Soto Uke / Yoko Empi / Uraken Uchi / Gyaku Tsuki
Uchi Uke / Kisami Tsuki / Gyaku Tsuki
Gedan Barai / Uraken Uchi / Gyaku Tsuki
Shuto Uke (KKD) / Kisami Geri / Nukite (ZKD)
Yoko Tsuki (KB)
Kaiten Yoko Tetsui (KB)
Mawashi Geri
Yoko Geri Keage / Yoko Geri Kekomi (KB)
Ura Mawashi Geri
Ushiro Geri

Tsuki Waza + Uke Waza (Yoi dachi, hidari kamae, mae)

Oi Tsuki Jodan
Oi Tsuki Chudan
Sanbon Tsuki
Otoshi Uraken Uchi (laten staan)
Age Uke / Gyaku Shuto Uchi Jodan
Soto Uke / Yoko Empi / Uraken Uchi / Gyaku Tsuki
Uchi Uke / Kisami Tsuki / Gyaku Tsuki
Gedan Barai / Uraken Uchi / Gyaku Tsuki
Shuto Uke (KKD) / Kisami Geri / Nukite (ZKD)
Yoko Tsuki (KB)
Kaiten Yoko Tetsui (KB)
Mawashi Geri / Uraken Uchi / Gyaku Tsuki
Mae Geri / Kisami Tsuki / Gyaku Tsuki
Yoko Geri Keage / Yoko Geri Kekomi (KB)
Ura Mawashi Geri
Ushiro Geri

Renzuko Waza

Achteruit stappen in ZKD met Hidari Gedan Barai
Vooruit stappen Oi Tsuki Jodan, Age Uke (achteruit),
Mawashi Geri, Uraken Uchi (stilstaand in eindpunt),
Gyaku Tsuki / terugkomen in Yoi Dachi.
Serie Migi Kamae uitvoeren

Tsuki Waza + Uke Waza (Yoi dachi, hidari kamae, mae)

5 x Sanbon Tsuki / Mawate Migi Kamae
5 x Sanbon Tsuki
Yoi Dachi:
Age Uke / Gyaku Tsuki (recht achteruit stappen L+R)
Uchi Uke / Gyaku Tsuki (schuin achteruit stappen L+R)
Soto Uke / Gyaku Tsuki (recht achteruit stappen L+R)
Gedan Barai / Gyaku Tsuki (schuin achteruit stappen L+R)
Shuto Uke / Gyaku Nukite (schuin achteruit stappen, KKD/ZKD L+R)

Geri Waza: hidari Kamae

3 x Mae Geri / Mawate in KB
3 x Yoko Geri Keage / Mawate in KB
3 x Yoko Geri Kekomi / Mawate in FD/ZKD
3 x Mawashi Geri / Mawate in FD/ZKD
3 x Ushiro Geri / Mawate / Yoi Dachi

Hantai Kamae: serie uit Migi Kamae

Renzuko Waza (Minimaal 2 x uitvoeren R + L)

Achteruit stappen in ZKD met Hidari Gedan Barai
Vooruit stappen Oi Tsuki Jodan, Age Uke (achteruit),
Mawashi Geri, Uraken Uchi (stilstaand in eindpunt),
Gyaku Tsuki / terugkomen in Yoi Dachi.
Serie Migi Kamae uitvoeren

Achteruit stappen in ZKD met Hidari Gedan Barai:
Mae Geri (achterwaarts terugzetten), Kisami Tsuki /
Ushiro Geri / Ura Shuto Uchi / Gyaku Tsuki
Terugkomen in Yoi Dachi. Serie Migi Kamae uitvoeren

KATA

Heian Shodan
Heian Nidan
Heian Sandan (+ Ura)
Heian Yondan (+ Ura)
Heian Godan

Heian Shodan
Heian Nidan
Heian Sandan
Heian Yondan
Heian Godan (+ Ura)
Tekki Shodan
Kanku Dai

Heian Shodan
Heian Nidan
Heian Sandan
Heian Yondan
Heian Godan
Tekki Shodan
Kanku Dai of
Bassai Dai (keuze examiner)

KUMITE

Ippon Kumite, op aanval:

Jodan
Chudan
Mae Geri
Mawashi Geri
Yoko Geri Kekomi

Sanbon Kumite

Jodan
Chudan
Mae Geri

Jiju Ippon Kumite

Oi Tsuki Jodan
Oi Tsuki Chudan
Mae Geri
Yoko Geri Kekomi

Jiju Kumite: 1 partij van 3 minuten:

1 minuut aanvallen
1 minuut verdedigen
1 minuut dojo gevecht

Bunkai

Heian Nidan of Heian Sandan

Enbu; minimaal serie van \pm 20 seconden.

Ippon Kumite, op aanval:

Jodan
Chudan
Mae Geri
Mawashi Geri
Yoko Geri Kekomi

Jiju Ippon Kumite

Yoko Geri Kekomi
Mawashi Geri
Ushiro Geri

Jiju Kumite: 2 partijen van 3 minuten

1 minuut aanvallen
1 minuut verdedigen
1 minuut dojo gevecht

Bunkai; van één van de Heian Kata's

Enbu; een demonstratiegevecht dat door de kandidaat zelf is samengesteld. Duur 1 minuut.

Jiju Ippon Kumite

Oi Tsuki Jodan
Oi Tsuki Chudan
Mae Geri
Yoko Geri
Mawashi Geri
Ushiro Geri

Uitleg Renzuko Waza; aantal partners zelf te bepalen

Jiyu Kumite (Dojo Kumite): minimaal 3 partijen van 2 minuten met medekandidaten

3 x partijen van 1 minuut
 halve minuut aanvallen
 halve minuut verdedigen
3 x partijen van 1 minuut
 zowel aanvallen als verdedigen