

## Examen voor vierde kyu (4K)

(legende zie bijlage)

### Kihon (kamae)

1. > : Oi tsuki jo (zkd)
2. > : Oi tsuki ch(zkd)
3. > : Sanbon tsuki (//zkd) (jo...ch+ch)
4. < : Age uke jo(zkd) + gyaku tsuki ch(//zkd)
5. ≥ : Soto ude uke ch (zkd) + yoko empi ch (//kbd)
6. < : Uchi ude uke ch(kkd) + gyaku tsuki ch (//zkd)
7. < : Kake uke gedan (kkd)+gyaku tsuki ch (//zkd)
8. < : Shuto uke ch (kkd) + gyaku nukite ch(//zkd)
9. > : Mae geri jo (zkd)
10. > : Mae geri ch (vrij)
11. □ : Yoko geri keage jo (kbd)
12. □ : Yoko geri kekomi ch (kbd)
13. > : Yoko geri kekomi chu (zkd)
14. > : Mawashi geri jo (zkd)
15. > : Ushiro geri ch (zkd)

### Kihon (jiyu ni kamaete)

1. > : Mae ren geri (zkd) (jo + >chu)
2. > : Mae geri jo + Mawashi geri jo

### Kumite (kihon ippon kumite)

1. Oi tsuki jo - Age uke
  2. Oi tsuki ch - Shuto uke\_(buitenzijde)
  3. Mae geri ch - Gedan barai
  4. Yoko geri kekomi ch - Gedan barai (buitenzijde)
  5. Mawashi geri jo - Uchi ude uke
  6. Ushiro geri ch - Soto uke
- kime waza : vrij

### Kata

Heian Godan

### Algemeen

Kennen Japanse termen Gevorderden.

## Legende:

1. In kihon worden bewegingen drie tot vijfmaal herhaald.
2. Met een \_\_\_\_\_ worden nieuwe technieken aangeduid t.o.v. het vorige examen.
3. Uitval vanuit Yoi-positie
  - \* Het uitvallen voor armtechnieken gebeurt in gedan barai (GB) zenkutsu dachi (zkd)
  - \* Het uitvallen voor beentechnieken gebeurt in Morote GB ( zkd of kbd). Voor mae geri (MG) houdt men dit aan ( behalve indien anders vermeld in de examenprogramma's). Voor andere beentechnieken gaat men over in Jiyu ni kamaete (behalve indien anders vermeld).
4. Gebruikte symbolen:

>	:	Mae ni	voorwaarts
<	:	Sagaru	achterwaarts
[]	:	Yoko	zijwaarts
jo	:	Jodan	
ch	:	Chudan	
zkd	:	Zenkutsu dachi	
kkd	:	Kokutsu dachi	
kbd	:	Kiba dachi	
fd	:	Fudo dachi	
vrij	:	vrije stand	
->	:	suriashi	
//	:	zonder verplaatsing	
...	:	kleine pauze	
+	:	combinatie	
±	:	combinatie zelfde zijde	
Jiyu ni kamaete	:	vrije gevechtshouding ( inclusief stand)	
kime waza	:	tegenaanval	
Yoi	:	shizentai (klaar staan, ook mentaal)	
Yame	:	terugkeer naar shizentai	

Opmerking in verband met vereiste kennis:

- Begrijpen : uitvoeren van de techniek indien die genoemd wordt.  
Kennen : de techniek kunnen noemen indien die uitgevoerd wordt.