

## Examen voor achtste kyu (8K)

(legende zie bijlage)

### Kihon

- |     |   |   |                           |
|-----|---|---|---------------------------|
| 1.  | > | : | Oi tsuki jo (zkd)         |
| 2.  | > | : | Oi tsuki ch(zkd)          |
| 3.  | ≤ | : | Age uke jo(zkd)           |
| 4.  | ≤ | : | Soto ude uke ch (zkd)     |
| 5.  | ≤ | : | Uchi ude uke ch(zkd)      |
| 6.  | ≤ | : | Shuto uke ch (kkd)        |
| 7.  | > | : | Mae geri jo (zkd)         |
| 8.  | > | : | Mae geri ch (zkd)         |
| 9.  | □ | : | Yoko geri keage jo (kbd)  |
| 10. | □ | : | Yoko geri kekomi ch (kbd) |

### Kumite (gohon kumite)

- |    |             |   |          |
|----|-------------|---|----------|
| 1. | Oi tsuki jo | - | Age uke  |
| 2. | Oi tsuki ch | - | Soto uke |

kime waza : Gyaku tsuki ch

### Kata

Heian Shodan

### Algemeen:

Begrijpen Japanse termen beginnelingen.

## 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.