

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.