

Examen voor zevende kyu (7K)

(legende zie bijlage)

Kihon

1. > : Oi tsuki jo (zkd)
2. > : Oi tsuki ch(zkd)
3. > : Age uke jo(zkd) + gyaku tsuki ch (//zkd)
4. > : Soto ude uke ch (zkd) + gyaku tsuki ch (//zkd)
5. > : Uchi ude uke ch (zkd) + gyaku tsuki ch (//zkd)
6. > : Shuto uke ch (kkd) + gyaku nukite ch (//zkd)
7. > : Mae geri jo (zkd)
8. > : Mae geri ch (zkd)
9. [] : Yoko geri keage jo (kbd) + uraken jo (//kbd)
10. [] : Yoko geri kekomi ch (kbd) + uraken jo (//kbd)

Kumite (gohon kumite)

- | | | | |
|----|-------------|---|-------------|
| 1. | Oi tsuki jo | - | Age uke |
| 2. | Oi tsuki ch | - | Soto uke |
| 3. | Mae geri ch | - | Gedan barai |

kime waza : Gyaku tsuki ch

Kata

Heian Nidan

Algemeen

Kennen 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.