



# Exameneisen lagere kyugraden

## Ippon Sint-Niklaas vzw



### 6° KYU

### WIT

✦ **Wachttijd** : Minimaal 1 maand

De juiste groet (zittend en staande)

De gordel knopen

**Nage-Waza** (Worpen) : O-Soto-Gari

**Tai-Sabaki** : lichaam draaien en ontwijkende beweging

**Valbreken** : Uchiro-Ukemi (achterwaartse val)

Yoko-Ukemi (zijwaartse val)

Mae-Ukemi (voorwaartse val)

Japanse benamingen (basis termen)

### Programma wit

### 5° KYU

### GEEL

**Wachttijd** : Minimaal 2 maanden

Nog geen snelheid vereist

Programma wit herhalen (hoger niveau)

**Nage-Waza** (Worpen) : O-Soto-Gari (vlot)

O-Goshi (vlot)

Valbreken van wit en **Zempo Kaiten** = voorwaardse Ju-jitsu koprol

Wat is Ju-jitsu

Japanse benamingen (al iets uitgebreider)

### Programma geel

### 4° KYU

### ORANJE

**Wachttijd** : Minimaal 4 maanden

Programma vorige graden (hoger niveau)

**Nage-Waza** (Worpen) : Examinator kiest 1 worp per categorie

Beenworpen : O-Soto-Gari

O-Soto-Otoshi

O-Uchi-Gari

De-Ashi-Barai

Schouder- en Heupworpen : O-Goshi

Ippon-Seoi-Nage

Koshi-Guruma

Seoi-Otoshi

Overige worpen :

Tai-Otoshi

Morote-Gari

Sukui-Nage

**Ne-Waza** (Houdgrepen) :

Kesa-Gatame

Kata-Gatame

**Zempo Kaiten** (vlot links & rechts)

Ontstaan van Ju-Jitsu

Japanse benamingen (vorige + termen klemmen, worpen ...)

### Programma oranje



# Exameneisen lagere kyugraden

## Ippon Sint-Niklaas vzw



### 3° KYU

### GROEN

**Wachttijd** : Minimaal 6 maanden

Programma vorige graden (meer snelheid & kiai)

**Worpen** : Zelfde als programma oranje (examinator kiest 2 worpen per categorie)

**Ne-Waza** (Houdgrepen): Tate-Shiho-Gatame  
Yoko-Shiho-Gatame  
Kami-Shiho-Gatame

**Shime-Waza** (Wurgingen) : Hadaka-Jime  
Nami/Gyaku/Kata-Juji-Jime  
Katate-Jime  
Kataha-Jime  
Okuri-Eri-Jime  
Morote-Jime

Examinator vraagt er 2

**Ju-Jitsu-Do-Kata** : 1° serie (zonder ceremonie)

**Randori Contact** : 1'

**Randori Afstand** : 1'

Partner op de buik draaien (2 manieren)

Japane benamingen (vorige + wurgingen)

**Programma groen**

### 2° KYU

### BLAUW

**Wachttijd** : Minimaal 8 maanden

Programma vorige graden (kime & goede uitvoering)

**Ne-Waza** (klemmen) : Ude-Gatame  
Ude-Garame  
Juji-Gatame  
Waki-Gatame

**Ju-Jitsu-Do-Kata** : 1° & 2° serie (zonder ceremonie)

**Karate** : Heian-Shodan  
3 karatestanden (met naam)  
Gedan-Barai/Soto-Uke/Shuto-Uke/Age-Uke

**5 worpen snel** (met naam)

**Randori Contact** : 1'15" (2 partners waarvan 1 partner naar keuze)

**Randori Afstand** : 1'15"

3 houdgrepen, 3 wurgingen en 3 opleidingsgrepen (na een oefening)  
Japane benamingen (uitgebreid)

**Programma blauw**

### 1° KYU

### BRUIN

**Wachttijd** : Minimaal 9 maanden

Vorige gordels : enkele grepen uit alle vorige programma's

**Karate-Kata**: Heian-Shodan (goed & snel)

**Ju-Jitsu-Do-Kata** : 1°, 2° & 3° series (zonder ceremonie)

5 wurgingen (met naam)

**Randori Contact** : 1'30" (2 partners waarvan 1 partner naar keuze)

**Randori Afstand** : 1'30"

Japane benamingen

**Programma bruin** (boek + apart blad)