

Examen Kyu-graden Ippon Sint-Niklaas vzw

6° KYU

WIT

✦ **Wachttijd** : Minimaal 6 lessen gevolgd

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 (namen hierboven + basis termen)

Programma wit

5° KYU

GEEL

Wachttijd : Minimaal 12 lessen na wit

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 (namen hierboven & vorige + al iets uitgebreider)

Programma geel

4° KYU

ORANJE

Wachttijd : Minimaal 24 lessen OF 6 maanden na geel

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 (namen hierboven & vorige + termen klemmen, worpen ...)

Programma oranje

3° KYU

GROEN

Wachttijd : Minimaal 36 lessen OF 8 maanden na oranje

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 uit beiden

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

Randori Contact : 1'

Randori Afstand : 1'

Partner op de buik draaien (2 manieren)

Japanse benamingen (namen hierboven & vorige + wurgingen)

Programma groen

2° KYU

BLAUW

Wachttijd : Minimaal 50 lessen OF 10 maanden na groen

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)

Japanse benamingen (namen hierboven & vorige + uitgebreid)

Programma blauw

1° KYU

BRUIN

Wachttijd : Minimaal 60 lessen OF 12 maanden na blauw

Vorige gordels : enkele grepen uit alle vorige programma's

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

Ju-Jitsu-Do-Kata : 4 series (zonder ceremonie)

5 wurgingen (met naam)

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

Randori Afstand : 1'30"

Japanse benamingen (vorige)

Programma bruin (boek + apart blad)