



## KYU-GRAAD REGLEMENT SENIOREN

Als extra aanvulling op de Kyu-graad exameneisen van de GKH volgt hier een overzicht betreffende het aantal lessen dat men gevolgd moet hebben om deel te kunnen nemen aan een Kyu-graad examen.

Senioren – Beginner niveau		
Gele band	9 <sup>e</sup> Kyu	20 lessen
Gele band + 1 oranje slip	8 <sup>e</sup> Kyu	20 lessen
Gele band + 2 oranje slippers	7 <sup>e</sup> Kyu	25 lessen
Oranje band	6 <sup>e</sup> Kyu	25 lessen

Senioren – Midden niveau		
Groene band	5 <sup>e</sup> Kyu	30 lessen
Blauwe band	4 <sup>e</sup> Kyu	35 lessen
Bruine band	3 <sup>e</sup> Kyu	40 lessen

Senioren – Gevorderd niveau		
Bruine band + 1 zwarte slip	2 <sup>e</sup> Kyu	45 lessen
Bruine band + 2 zwarte slippers	1 <sup>e</sup> Kyu	50 lessen



EXAMENEISEN SENIOREN GKH	
9 <sup>e</sup> Kyu	Gele band
1. Kihon Rensyu Ho	<p><b>Kihon</b></p> <p><b>Tachi Kata</b> Heisoku Dachi Musubi Dachi Heiko Dachi Soto Hachi Dachi Uchi Hachi Dachi Shiko Dachi Heikaku (180°) Sanchin Dachi Hanzenkutsu Dachi Zenkutsu Dachi</p> <p><b>Uke Waza</b> Sanchin Dachi - Jodan (Age) Uke Zenkutsu Dachi - Chudan (Yoko) Uke Shiko Dachi Heikaku - Gedan (Haraiotoshi) Uke</p> <p><b>Tsuki Waza</b> Sanchin Dachi - Jodan Seiken Zuki Zenkutsu Dachi - Chudan Seiken Zuki Shiko Dachi Heikaku - Chudan Seiken Zuki</p> <p><b>Uchi Waza</b> Heiko Dachi - Uraken Uchi 1*</p> <p><b>Keri Waza</b> Heiko Dachi - Gedan Geri Heiko Dachi - Mae Geri Heiko Dachi - Mawashi Geri</p>
2. Ido Rensyu Ho	<p><b>Kihon Ido 1</b> Sanchin Dachi - Jodan (Age) Uke Zenkutsu Dachi - Chudan (Yoko) Uke Shiko Dachi Shakaku (45°) - Gedan (Haraiotoshi) Uke Sanchin Dachi - Jodan Seiken Zuki Zenkutsu Dachi - Chudan Seiken Zuki Shiko Dachi Shakaku - Chudan Seiken Zuki</p>
3. Kata	Taikyoku Jodan 1 Taikyoku Chudan 1
4. Kumite	<p><b>Yakusoku Kumite</b> Kihon Yakusoku Kumite 1 : armen **  Jiyu Kumite ***</p>
Opmerkingen	*Uraken Uchi 1 = voorwaarts slag **Bij het onderdeel Yakusoku kumite; alleen het arm gedeelte; ippon en sanbon ***Bij het onderdeel Jiyu kumite; Goju Kumite



EXAMENEISEN SENIOREN GKH	
8 <sup>e</sup> Kyu	<b>Gele band 1 oranje streep</b>
1. Kihon Rensyu Ho	<b>Kihon</b> <b>Tachi Kata</b> Zie voorgaande exameneisen <b>Uke Waza</b> Zie voorgaande exameneisen Sanchin Dachì - Yoko Uke Shita Barai <b>Tsuki Waza</b> Zie voorgaande exameneisen Heiko Dachì - Sokuho Seiken Zuki * <b>Uchi Waza</b> Zie voorgaande exameneisen Heiko Dachì - Uraken Uchi 2 ** <b>Ate Waza</b> Heiko Dachì - Mae Hiji Ate Heiko Dachì - Mawashi Hiji Ate <b>Keri Waza</b> Zie voorgaande exameneisen
2. Ido Rensyu Ho	<b>Kihon Ido 1</b> Zie voorgaande exameneisen Sanchin Dachì - Yoko Uke Shita Barai Zenkutsu Dachì - Mae Hiji Ate Shiko Dachì Chokkaku 90° - Chudan Seiken Zuki Sanchin Dachì - Mae Geri Zenkutsu Dachì - Mae Geri
3. Kata	Zie voorgaande exameneisen Taikyoku gedan 1 Taikyoku Jodan 2
4. Kumite	<b>Yakusoku Kumite</b> Kihon Yakusoku Kumite 1 *** <b>Jiyu Kumite</b>
Opmerkingen	*Sokuho Zuki = zijwaartse stoot **Uraken Uchi 2 = zijwaartse slag; vanaf schouder of lichaam ***Bij het onderdeel Kihon Yakusoku 1; totale vorm; armen plus benen



EXAMENEISEN SENIOREN GKH	
7 <sup>e</sup> Kyu	<b>Gele band 2 oranje strepen</b>
1. Kihon Rensyu Ho	<p><b>Kihon</b></p> <p><b>Tachi kata</b> Zie voorgaande exameneisen</p> <p><b>Uke Waza</b> Zie voorgaande exameneisen Heiko Dachì - Chudan Uchi Uke Heiko Dachì - Kake Uke Heiko Dachì - Mawashi Uke</p> <p><b>Tsuki Waza</b> Zie voorgaande exameneisen Shiko Dachì Heikaku - Shita Zuki</p> <p><b>Ate Waza</b> Zie voorgaande exameneisen Hanzenkutsu Dachì - Hiza Ate</p> <p><b>Uchi Waza</b> Zie voorgaande exameneisen Heiko Dachì - Shuto Uchi 1*</p> <p><b>Keri Waza</b> Zie voorgaande exameneisen Heiko Dachì - Kansetsu Geri</p>
2. Ido Rensyu Ho	<p><b>Kihon Ido 1</b> Zie voorgaande exameneisen Hanzenkutsu Dachì - Mawashi Geri Shiko Dachì Shakaku - Kansetsu Geri</p> <p><b>Kihon Ido 2</b> Sanchin Dachì - Jodan Age Uke, Chudan Seiken Zuki Zenkutsu Dachì - Chudan Yoko Uke, Jodan Seiken Zuki Shiko Dachì Shakaku - Gedan Haraiotoshi Uke, Chudan Seiken Zuki</p>
3. Kata	Zie voorgaande exameneisen Taikyoku Chudan 2 Taikyoku Gedan 2
4. Kumite	<p><b>Yakusoku Kumite</b> Zie voorgaande exameneisen Kihon Yakusoku Kumite 2 : armen - benen</p> <p><b>Jiyu Kumite</b></p>
Opmerkingen	*Shuto Uchi 1 = horizontale slag; zijwaarts of voorwaarts



EXAMENEISEN SENIOREN GKH	
6 <sup>e</sup> Kyu	<b>Oranje band</b>
1. Kihon Rensyu Ho	<p><b>Kihon</b></p> <p><b>Tachi kata</b> Zie voorgaande exameneisen Nekoashi Dachi</p> <p><b>Uke Waza</b> Zie voorgaande exameneisen Heiko Dachi - Shuto Uke</p> <p><b>Tsuki Waza</b> Zie voorgaande exameneisen Heiko Dachi - Age Zuki</p> <p><b>Ate Waza</b> Zie voorgaande exameneisen Heiko Dachi - Teisho Ate</p> <p><b>Uchi Waza</b> Zie voorgaande exameneisen Heiko Dachi - Furi Uchi Heiko Dachi - Shuto Uchi 2*</p> <p><b>Keri Waza</b> Zie voorgaande exameneisen Gedan Geri Mae Geri Mawashi Geri Kansetsu Geri Sokuto Geri <i>Bovenstaande traptechnieken worden vanuit verschillende standen gevraagd</i></p>
2. Ido Rensyu Ho	<p><b>Kihon Ido 2</b> Zie voorgaande exameneisen Sanchin Dachi - Yoko Uke Shita Barai, Morote Zuki Sanchin Dachi - Chudan Seiken Zuki, Mae Geri Zenkutsu Dachi - Mae Geri, Chudan Seiken Zuki Shiko Dachi Shakaku - Mawashi Hiji Ate, Yonhon Doza</p>
3. Kata	Zie voorgaande exameneisen Taikyoku Kake Uke 1 Taikyoku Mawashi Uke 1
4. Kumite	Yakusoku Kumite Zie voorgaande exameneisen Yakusoku Ippon Kumite: Tenshin **  <b>Jiyu Kumite</b>
Opmerkingen	*Shuto Uchi 2 = Circulaire slag van buiten naar binnen gericht **Tenshin = ontwijken d.m.v. lineaire lichaam verplaatsing



EXAMENEISEN SENIOREN GKH	
5 <sup>e</sup> kyu	<b>Groene band</b>
1. Kihon Rensyu Ho	<b>Kihon</b> <b>Tachi kata</b> Zie voorgaande exameneisen Moto Dachi <b>Uke Waza</b> Zie voorgaande exameneisen Sanchin Dachi - Uwa Uke Shita Barai <b>Tsuki Waza</b> Zie voorgaande exameneisen Moto Dachi - Kizami Zuki Moto Dachi - Chudan Hiki Zuki <b>Ate Waza</b> Zie voorgaande exameneisen Mae Hiji Ate Ushiro Hiji Ate Mawashi Hiji Ate Yoko Hiji Ate Otoshi Hiji Ate <i>Bovenstaande technieken worden achter elkaar uitgevoerd vanuit Heiko Dachi naar de standen: Zenkutsu Dachi, Heiko Dachi en Shiko Dachi Heikaku</i> <b>Uchi Waza</b> Zie voorgaande exameneisen Hanzenkutsu Dachi - Tettsui Uchi <b>Keri Waza</b> Zie voorgaande exameneisen Hanzenkutsu Dachi - Ushiro Geri
2. Ido Rensyu Ho	<b>Kihon Ido 2</b> Zie voorgaande exameneisen Zenkutsu Dachi - Mae Hiji Ate, Chudan Seiken Zuki Shiko Dachi Chokkaku - Tettsui, Uraken Uchi Sanchin Dachi - Mae Geri, Mawashi Geri
3. Kata	Zie voorgaande exameneisen Taikyoku Kake Uke 2 Taikyoku Mawashi Uke 2
4. Kumite	<b>Yakusoku Kumite</b> Zie voorgaande exameneisen Yakusoku Ippon Kumite: Sabaki * <b>Jiyu Kumite</b>
Opmerkingen	*(Tai)Sabaki = ontwijken d.m.v. het in-wegdraaien van het lichaam



EXAMENEISEN SENIOREN GKH	
4 <sup>e</sup> kyu	<b>Blauwe band</b>
1. Kihon Rensyu Ho	<b>Kihon</b> <b>Tachi kata</b> Zie voorgaande exameneisen <b>Uke Waza</b> Zie voorgaande exameneisen <b>Tsuki Waza</b> Zie voorgaande exameneisen Heiko Dachì - Nukite Zuki <b>Ate Waza</b> Zie voorgaande exameneisen <b>Uchi Waza</b> Zie voorgaande exameneisen Hanzenkutsu Dachì - Haito Uchi <b>Keri Waza</b> Zie voorgaande exameneisen Hanzenkutsu - Ura Mawashi Geri *
2. Ido Rensyu Ho	<b>Kihon Ido 2</b> Zie voorgaande exameneisen Zenkutsu Dachì - Mae Geri, Mae Hiji Ate, Yonhon Doza Hanzenkutsu Dachì - Sokuto Geri, Chudan Seiken Zuki Shiko Dachì Shakaku - Kansetsu Geri, Agezuki, Yonhon Doza
3. Kata	Zie voorgaande exameneisen Gekisai Dai Ichi
4. Kumite	<b>Yakusoku Kumite</b> Zie voorgaande exameneisen Nekoashi Dachì Kihon Kumite <b>Jiyu Kumite</b>
Opmerkingen	*Ura Mawashi Geri met achterste of voorste been



EXAMENEISEN SENIOREN GKH	
3 <sup>e</sup> kyu	<b>Bruine band</b>
1. Kihon Rensyu Ho	<b>Kihon</b>  <b>Tachi kata</b> Zie voorgaande exameneisen  <b>Uke Waza</b> Zie voorgaande exameneisen  <b>Tsuki Waza</b> Zie voorgaande exameneisen  <b>Ate Waza</b> Zie voorgaande exameneisen  <b>Uchi Waza</b> Zie voorgaande exameneisen  <b>Keri Waza</b> Zie voorgaande exameneisen Hanzenkutsu Dachi - Kakato Otoshi Geri
2. Ido Rensyu Ho	Zie voorgaande exameneisen <b>Neko Ashi Dachi Kihon Ido 2</b> Sanchin Dachi – Jodan Age Uke, Chudan Seiken Zuki Zenkutsu Dachi – Chudan Yoko Uke, Jodan Seiken Zuki Shiko Dachi Shakaku – Haraiotoshi Uke, Chudan Seiken Zuki Sanchin Dachi – Yoko Uke Shita Barai, Morote Zuki
3. Kata	Zie voorgaande exameneisen Gekisai Dai Ni Sanchin
4. Kumite	<b>Yakusoku Kumite</b> Zie voorgaande exameneisen Yonhon Kumite  <b>Kata Bunkai Kumite</b> Gekisai Dai Ichi  <b>Jiyu Kumite</b>





EXAMENEISEN SENIOREN GKH	
2 <sup>e</sup> kyu	<b>Bruine band 1 zwarte streep</b>
1. Kihon Rensyu Ho	<b>Kihon</b>  <b>Tachi kata</b> Zie voorgaande exameneisen  <b>Uke Waza</b> Zie voorgaande exameneisen  <b>Tsuki Waza</b> Zie voorgaande exameneisen  <b>Ate Waza</b> Zie voorgaande exameneisen  <b>Uchi Waza</b> Zie voorgaande exameneisen  <b>Keri Waza</b> Zie voorgaande exameneisen Hanzenkutsu Dachì - Ushiro Mawashi Geri
2. Ido Rensyu Ho	Zie voorgaande exameneisen <b>Neko Ashi Dachì Kihon Ido 2</b> Sanchin Dachì – Chudan Zuki, Chudan Mae Geri Zenkutsu Dachì – Mae Geri, Chudan Seiken Zuki Shiko Dachì Shakaku – Mawashi Hiji Ate, Yonhon Doza Zenkutsu Dachì – Mae Hiji Ate, Chudan Seiken Zuki Shiko Dachì Chokkaku – Tetsui Uchi, Uraken Uchi
3. Kata	Zie voorgaande exameneisen Saifa
4. Kumite	<b>Yakusoku Kumite</b> Zie voorgaande exameneisen Yonhon Kumite Uradori *  <b>Kata Bunkai Kumite</b> Gekisai Dai Ni  <b>Jiyu Kumite</b>
Opmerkingen	*Uradori = overname, na eigen aanval, op tegenaanval



EXAMENEISEN SENIOREN GKH	
1 <sup>e</sup> Kyu	<b>Bruine band 2 zwarte strepen</b>
1. Kihon Rensyu Ho	<b>Kihon</b> <b>Tachi kata</b> Zie voorgaande exameneisen <b>Uke Waza</b> Zie voorgaande exameneisen <b>Tsuki Waza</b> Zie voorgaande exameneisen <b>Ate Waza</b> Zie voorgaande exameneisen <b>Uchi Waza</b> Zie voorgaande exameneisen <b>Keri Waza</b> Zie voorgaande exameneisen
2. Ido Rensyu Ho	Zie voorgaande exameneisen <b>Neko Ashi Dachi Kihon Ido 2</b> Sanchin Dachi – Mae Geri, Mawashi Geri Zenkutsu Dachi – Mae Geri, Mae Hiji Ate Yonhon Doza Hanzenkutsu Dachi – Sokuto Geri, Chudan Seiken Zuki Shiko Dachi Shakaku – Kansetsu Geri, Age Zuki Yohon Doza
3. Kata	Zie voorgaande exameneisen Seinchin
4. Kumite	<b>Yakusoku Kumite</b> Zie voorgaande exameneisen Moto Dachi Nanahon Kumite * <b>Kata Bunkai Kumite</b> Saifa <b>Jiyu kumite</b>
Opmerkingen	*Moto Dachi Nanahon Kumite; inclusief twee aanvallen Mawashi Geri