



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 ^e Kyu	20 lessen
Gele band + 1 oranje slip	8 ^e Kyu	20 lessen
Gele band + 2 oranje slippers	7 ^e Kyu	25 lessen
Oranje band	6 ^e Kyu	25 lessen

Senioren – Midden niveau		
Groene band	5 ^e Kyu	30 lessen
Blauwe band	4 ^e Kyu	35 lessen
Bruine band	3 ^e Kyu	40 lessen

Senioren – Gevorderd niveau		
Bruine band + 1 zwarte slip	2 ^e Kyu	45 lessen
Bruine band + 2 zwarte slippers	1 ^e Kyu	50 lessen



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



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



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



EXAMENEISEN SENIOREN GKH	
6 ^e Kyu	Oranje band
1. Kihon Rensyu Ho	<p>Kihon</p> <p>Tachi kata Zie voorgaande exameneisen Nekoashi Dachii</p> <p>Uke Waza Zie voorgaande exameneisen Heiko Dachii - Shuto Uke</p> <p>Tsuki Waza Zie voorgaande exameneisen Heiko Dachii - Age Zuki</p> <p>Ate Waza Zie voorgaande exameneisen Heiko Dachii - Teisho Ate</p> <p>Uchi Waza Zie voorgaande exameneisen Heiko Dachii - Furi Uchi Heiko Dachii - Shuto Uchi 2</p> <p>Keri Waza 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>Kihon Ido 2 Zie voorgaande exameneisen Sanchin Dachii - Yoko Uke Shita Barai, Morote Zuki Sanchin Dachii - Chudan Seiken Zuki, Mae Geri Zenkutsu Dachii - Mae Geri, Chudan Seiken Zuki Shiko Dachii 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 Jiyu Kumite
Opmerkingen	Shuto Uchi 2 = Circulaire slag van buiten naar binnen gericht
	Tenshin = ontwijken d.m.v. lineaire lichaams verplaatsing



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



EXAMENEISEN SENIOREN GKH	
4 ^e kyu	Blauwe band
1. Kihon Rensyu Ho	Kihon Tachi kata Zie voorgaande exameneisen Uke Waza Zie voorgaande exameneisen Tsuki Waza Zie voorgaande exameneisen Heiko Dachì - Nukite Zuki Ate Waza Zie voorgaande exameneisen Uchi Waza Zie voorgaande exameneisen Hanzenkutsu Dachì - Haito Uchi Keri Waza Zie voorgaande exameneisen Hanzenkutsu - Ura Mawashi Geri
2. Ido Rensyu Ho	Kihon Ido 2 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	Yakusoku Kumite Zie voorgaande exameneisen Nekoashi Dachì Kihon Kumite Jiyu Kumite
Opmerkingen	Ura Mawashi Geri met achterste of voorste been



EXAMENEISEN SENIOREN GKH	
3 ^e kyu	Bruine band
1. Kihon Rensyu Ho	Kihon Tachi kata Zie voorgaande exameneisen Uke Waza Zie voorgaande exameneisen Tsuki Waza Zie voorgaande exameneisen Ate Waza Zie voorgaande exameneisen Uchi Waza Zie voorgaande exameneisen Keri Waza Zie voorgaande exameneisen Hanzenkutsu - Kakato Otoshi Geri
2. Ido Rensyu Ho	Kihon Ido 2
3. Kata	Zie voorgaande exameneisen Gekisai Dai Ni
4. Kumite	Yakusoku Kumite Zie voorgaande exameneisen Yonhon Kumite Kata Bunkai Kumite Gekisai Dai Ichi Jiyu Kumite



EXAMENEISEN SENIOREN GKH	
2 ^e kyu	Bruine band 1 zwarte streep
1. Kihon Rensyu Ho	Kihon Tachi kata Zie voorgaande exameneisen Uke Waza Zie voorgaande exameneisen Tsuki Waza Zie voorgaande exameneisen Ate Waza Zie voorgaande exameneisen Uchi Waza Zie voorgaande exameneisen Keri Waza Zie voorgaande exameneisen Hanzenkutsu Dachì - Ushiro Mawashi Geri
2. Ido Rensyu Ho	Kihon Ido 2
3. Kata	Zie voorgaande exameneisen Saifa
4. Kumite	Yakusoku Kumite Zie voorgaande exameneisen Yonhon Kumite Uradori Kata Bunkai Kumite Gekisai Dai Ni Jiyu Kumite
Opmerkingen	Uradori = overname na eigen aanval op tegenaanval



EXAMENEISEN SENIOREN GKH	
1° Kyu	Bruine band 2 zwarte strepen
1. Kihon Rensyu Ho	Kihon Tachi kata Zie voorgaande exameneisen Uke Waza Zie voorgaande exameneisen Tsuki Waza Zie voorgaande exameneisen Ate Waza Zie voorgaande exameneisen Uchi Waza Zie voorgaande exameneisen Keri Waza Zie voorgaande exameneisen
2. Ido Rensyu Ho	Zie voorgaande exameneisen
3. Kata	Zie voorgaande exameneisen Sanchin
4. Kumite	Yakusoku Kumite Zie voorgaande exameneisen Moto Dachii Nanahon Kumite Kata Bunkai Kumite Saifa Jiyu kumite
Opmerkingen	Moto Dachii Nanahon Kumite inclusief twee aanvallen Mawashi Geri