

Examenprogramma : 1 ste DAN VKA



Voorwaarden

- a. Minimum 15 jaar oud
- b. Minimum 1 jaar 1 ste kyu
- c. 2 provinciale WKF trainingen als 1 ste kyu
- d. 2 VKA trainingen als 1 ste kyu
- e. Toestemming clubtrainer
- f. Meer info zie criteria en programma voor kandidaten DAN graad VKA vzw

Kihon-Tsuki & Uke

- a. Oi tsuki
- b. San ren tsuki (Jodan - 2xchudan)
- c. Age uke - gyaku tsuki (= Jodan uke - gyakuzuki)
- d. Uchi uke - kizami tsuki - gyaku nukite (= Naiwan uke)
- e. Soto uke - yoko empi uchi - uraken uchi- gyaku tsuki (= Gaiwan uke)
- f. Gedan barai - uraken uchi (zelfde arm) - gyaku tsuki

Kihon-Geri (Hanmi gamae)

- a. Mae geri
- b. Yoko geri kekomi (sokuto) vanuit schiko dachi (=sokutogeri)
- c. Mawashigeri
- d. Ushiro geri
- e. Mae geri - mawashi geri niet voor +45 jaar
- f. Mawashi geri - ushiro geri niet voor +45 jaar
- g. Mawashi geri (voorwaarts) - yoko geri kekomi (zijwaarts) = kekaeshi niet voor +45 jaar
- h. Mae geri - gyaku tsuki
- i. Mawashigeri - gyaku tsuki enkel voor + 45 jaar

Kata

- a. Eén pin-an kata (gekozen door de jury)
- b. Eén hogere kata (eigen keus)

Ji yu kumite

2 x 1 minuut