

kyu	kleur	ontwikkeling	examenprogramma								
				kihon					kumite	kata	
				standen	aanv hand	blokken	beentechnieken	verplaatsingen			
9	wit										
8	geel	motorische coördinatie	zelfde arm, zelfde been	9->8	ZKD	Oi Zuki	Age Uke Soto Uke Gedan Barai	Mae Geri Yoko Geri	kae ashi (volledige stap)	Gohon Kumite	H1
7	oranje		gekruste coördinatie	8->7	KKD KD	Gyaku Zuki Kizami Zuki Sanbon Zuki	Uchi Uke Shuto Uke + gyaku blok	Yoko G kekomi Yoko G keage	tsugi ashi (bijzet) yori ashi (schuif)	Gohon Kumite + gyaku blok	H2
6	groen		gericht op kihon	7->6		Shuto Uchi Haito Uchi	Shuto Barai	Maw Geri Ushiro Geri Ura Mawashi Geri	tai sabaki (draaien)	1+1 slow motion	H3 1 bunkai (zelf gekozen)
5	blauw 1	technische bagage	gericht op kumite	6->5		Uraken Uchi	Nagashi Uke Teisho Uke	trappen met het voorste been	in-out	1+1 slow motion beentechn	H4 1 bunkai
4	blauw 2		gericht op kata	5->4	FD	Ura Zuki Age Zuki Tate Zuki Maw Zuki	Otoshi Uke Tate Uke	Dubbele trappen (zelfde been, ≠ been)	zijwaartse verplaatsingen	1+1 slowmo # variaties + gewichtsverschuiving	H5 (1 bunkai)
3	Bruin 1		bekkenwerk (ter plaatse blokken)	4->3			Tekubi Uke	ashi barai (veegtechnieken)	okuri ashi (gecombin. Verpl)	1+1 vlot sen no sen	Tek1 + bunkai BasD + bunkai
2	Bruin 2	efficiëntie	stabiliteit	3->2			dubbele blokken klemmen			1 tegen 1	KanD + bunkai Jion + bunkai
1	Bruin 3		ademhaling	2->1			blokken met overname			1 tegen 1 met overname	Enpi + bunkai Ten no Kata