



**GOJU-KAI KARATE-DO
NEDERLAND**

JEUGD KYU GRAAD EXAMEN EISEN

4e KYU + bruine slip
Blauwe band met 1 bruine streep



Goju-kai Karate-do Nederland is onderdeel van de organisatie IKGA (International Karate-do Gojukai Association)



Exameneisen

Onderdeel	Eisen
Kihon Rensyu Ho	<p>Standen:</p> <ul style="list-style-type: none">Heiko DachiZenkutsu DachiShiko DachiSanchin DachiShiko Dachi (180°)Neko Achi DachiMoto Dachi <p>Stoottechnieken:</p> <ul style="list-style-type: none">Jodan ZukiChudan ZukiGedan ZukiChokkaku ZukiRen Zuki <p>Afweerttechnieken:</p> <ul style="list-style-type: none">Jodan UkeChudan UkeGedan UkeKake UkeMawashi UkeYoko Uke Shita Barai <p>Elleboogtechnieken:</p> <ul style="list-style-type: none">Mae Hiji AteMawashi Hiji Ate <p>Slagtechnieken</p> <ul style="list-style-type: none">Uraken UchiShuto UchiTeisho Ate <p>Traptechnieken</p> <ul style="list-style-type: none">Mae GeriMawashi GeriGedan GeriKansetsu GeriSokuto Geri



GOJU-KAI KARATE-DO NEDERLAND

Onderdeel	Eisen
Ido Rensyu Ho	Kihon Ido Sanchin Dachi Jodan Uke – Chudan Zuki Zenkutsu Dachi Chudan Uke – Jodan Zuki Shiko Dachi (45°) Gedan Uke – Chudan Zuki Sanchin Dachi Yoko Uke – Moroto Zuki Sanchin Dachi Chudan Zuki – Mae Geri Zenkutsu Dachi Mae Geri – Chudan Zuki Shiko Dachi (45°) Mawashi Hiji Ate – Yonhon Doza Zenkutsu Dachi Mae Hiji Ate - Chudan Zuki Shiko Dachi (90°) Tetsui Uchi – Uraken Uchi Sanchin Dachi Mae Geri – Mawashi Geri
Kata	Gekisay Dai Ni 2 kata's uit alle voorgaande eisen. Keuze van de examinerator
Yakusoku kumite	Kihon Yakusoku Kumite Benen 1 Benen 2
Jiyu Kumite	Vrij gevecht
Rol- en valtechnieken	Zijwaartse val met afslaan Koprol met een arm gevolgd door een Zuki of Geri Achterwaartse val met afslaan en doorrollen
Trap of stootkussen	Diverse trap en stoottechnieken op het trapkussen naar eigen inzicht.



Toelichting technieken t/m 3^e Kyu (Bruine band)

Techniek	Omschrijving
Kihon (Rensyuhō)	Vanuit een bepaalde stand worden de technieken uitgevoerd zonder te verplaatsen
Kihon Ido (Rensyuhō)	De gevraagde technieken worden door middel van verplaatsing uitgevoerd in verschillende standen
Jodan	Hoog
Chudan	Midden
Gedan	Laag
Uke	Afweerteknik
Geri	Trapteknik
Dachi	Stand
Mae	Recht vooruit
Mawashi	Cirkel
Zenkutsu	Grote stand
Heiko	Voeten naast elkaar. Schouderbreedte
Yakusoku kumite	Vooraf afgesproken gevechtsoefening met een partner uitgevoerd
Kata	Schijngevecht
Sanchin Dachi	Kleine stand
Kake Uke	Cirkel afweer met open hand
Shiko Dachi 45 / 90 / 180	De verschillen hoeken waarin deze stand wordt uitgevoerd
Hiji Ate	Slag met de elleboog
Uraken Uchi	Slag met de knokkels
Neko Achi Dachi	Kattenpoot stand
Ippon kumite Sabaki	Schuin uit de aanvalslijn stappen. Ontwijken
Yoko Uke Shita Barai	Dubbele verdediging. Chudan en Gedan



GOJU-KAI KARATE-DO NEDERLAND

Techniek	Omschrijving
Moto Dachi	Losse stand om te verplaatsen in kumite
Shuto Uchi	Slag met open hand
Kansetsu Geri	Trap met zijkant voet naar de knie of knieholte
Armen 1	Een vooraf afgesproken kumite vorm met partner uitgevoerd met de armen middels Zuki en Uke naar verschillende standen
Armen 2	Een meer gevorderde kumite vorm dan armen 1
Benen 1	Zie boven met dan uitgevoerd met Geri's
Teisho Ate	Voorwaartse openhand techniek met de palm van de hand
Sokuto Geri	Trapttechniek met de buitenkant van de voet naar het Chudan of Jodan niveau
Yonhon Doza	Serie technieken
Age Zuki	Opwaartse stoot



Notities

Datum	Onderdeel	Voortgang