



**GOJU-KAI KARATE-DO  
NEDERLAND**

**JEUGD  
KYU GRAAD  
EXAMEN EISEN**

**6e KYU**  
Oranje band



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



## Exameneisen

Onderdeel	Eisen
<b>Kihon</b>	<p><b>Standen:</b></p> <p>Heiko Dachi Zenkutsu Dachi Shiko Dachi Sanchin Dachi Shiko Dachi (180°) Neko Achi Dachi</p> <p><b>Stoottechnieken:</b></p> <p>Jodan Zuki Chudan Zuki Gedan Zuki Chokkaku Zuki Ren Zuki</p> <p><b>Afweerttechnieken:</b></p> <p>Jodan Uke Chudan Uke Gedan Uke Kake Uke</p> <p><b>Elleboogtechnieken:</b></p> <p>Mae Hiji Ate Mawashi Hiji Ate</p> <p><b>Slagtechnieken</b></p> <p>Uraken Uchi</p> <p><b>Traptechnieken</b></p> <p>Mae Geri Mawashi Geri Gedan Geri</p>
<b>Kihon Ido 1</b>	<p><b>Sanchin Dachi</b> Jodan Uke  <b>Zenkutsu Dachi</b> Chudan Uke  <b>Shiko Dachi (45°)</b> Gedan Uke  <b>Sanchin Dachi</b> Jodan Zuki  <b>Zenkutsu Dachi</b> Chudan Zuki  <b>Shiko Dachi (45°)</b> Gedan Zuki  <b>Zenkutsu Dachi</b> Mae Hiji Ate  <b>Shiko Dachi (90°)</b> Sokuho Zuki  <b>Zenkutsu Dachi</b> Mawashi Geri  <b>Zenkutsu Dachi</b> Mae Geri</p>



# GOJU-KAI KARATE-DO NEDERLAND

Onderdeel	Eisen
<b>Kata</b>	Taikyoku Jodan 2 Taikyoku Kake Uke 1
<b>Yakusoku kumite</b>	Ippon kumite Tenchin Jodan Chudan Gedan Mae Geri Mawashi Geri Jodan
<b>Jiyu Kumite</b>	Vrij gevecht
<b>Rol- en valtechnieken</b>	Zijwaartse val met afslaan Koprol met een arm gevolgd door een Zuki of Geri
<b>Trap of stootkussen</b>	Diverse trap en stoottechnieken op het trapkussen naar eigen inzicht.



## Toelichting technieken t/m 6<sup>e</sup> Kyu (Oranje band)

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



---

# GOJU-KAI KARATE-DO NEDERLAND

---

## Notities

Datum	Onderdeel	Voortgang