



**GOJU-KAI KARATE-DO
NEDERLAND**

JEUGD KYU GRAAD EXAMEN EISEN

10e KYU + 2e gele slip
Witte band met 2e gele strepen



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



Exameneisen

Onderdeel	Eisen
Kihon	Standen: Heiko Dachi Zenkutsu Dachi Stoottechnieken: Jodan Zuki Chudan Zuki Gedan Zuki Afweerttechnieken: Jodan Uke Chudan Uke Traptechnieken Mae Geri Mawashi Geri
Kihon Ido	Zenkutsu Dachi Chudan Zuki Mae Geri Mawashi Geri
Jiyu Kumite	Vrij gevecht



Toelichting technieken t/m 9^e Kyu (Gele 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
Kata	Schijngevecht



Notities

Datum	Onderdeel	Voortgang