



**GOJU-KAI KARATE-DO  
NEDERLAND**

# **JEUGD KYU GRAAD EXAMEN EISEN**

## **5e KYU + blauwe slip**

**Groene band met 1 blauwe streep**



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



## Exameneisen

Onderdeel	Eisen
Kihon	<p><b>Standen:</b></p> <p>Heiko Dach Zenkutsu Dach Shiko Dach Sanchin Dach Shiko Dach (180°) Neko Achi Dach Moto Dach</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 Mawashi Uke Yoko Uke Shita Barai Mawashi Uke</p> <p><b>Elleboogtechnieken:</b></p> <p>Mae Hiji Ate Mawashi Hiji Ate</p> <p><b>Slagtechnieken</b></p> <p>Uraken Uchi Shuto Uchi Teisho Ate</p> <p><b>Traptechnieken</b></p> <p>Mae Geri Mawashi Geri Gedan Geri Kansetsu Geri</p> <p><b>Diverse combinaties van bovenstaande technieken worden gevraagd.</b></p>



# GOJU-KAI KARATE-DO NEDERLAND

Onderdeel	Eisen
Kihon Ido 1	De gehele Kihon Ido 1
Kihon Ido 2	<p>Sanchin Dachì            Zenkutsu Dachì            Shiko Dachì (45°)            Sanchin Dachì            Zenkutsu Dachì</p> <p>Jodan Uke – Chudan Zuki            Chudan Uke – Jodan Zuki            Gedan Uke – Chudan Zuki            Chudan Zuki – Mae Geri            Mae Geri – Chudan Zuki</p>
Kata	<p>Taikyoku Mawashi Uke 1            Taikyoku Kake Uke 2</p>
Yakusoku kumite	Kihon Yakusoku Kumite Armen 1
Jiyu Kumite	Vrij gevecht
Rol- en valtechnieken	<p>Zijwaartse val met afslaan            Koprol met een arm gevolgd door een Zuki of Geri</p>
Trap of stootkussen	Diverse trap en stoottechnieken op het trapkussen naar eigen inzicht.



## Toelichting technieken t/m 4<sup>e</sup> Kyu (Blauwe 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
<b>Ippon kumite Sabaki</b>	Schuin uit de aanvalslijn stappen. Ontwijken
<b>Yoko Uke Shita Barai</b>	Dubbele verdediging. Chudan en Gedan



# GOJU-KAI KARATE-DO NEDERLAND

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

