



**GOJU-KAI KARATE-DO
NEDERLAND**

**JEUGD
KYU GRAAD
EXAMEN EISEN**

10e KYU

Witte band met 1 gele streep



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 Afweertechneken: Jodan Uke Traptechnieken Mae Geri
Kihon Ido	Zenkutsu Dachi Chudan Zuki Mae 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



GOJU-KAI KARATE-DO NEDERLAND

Notities

Datum	Onderdeel	Voortgang