



**GOJU-KAI KARATE-DO  
NEDERLAND**

**JEUGD  
KYU GRAAD  
EXAMEN EISEN**

**3<sup>e</sup> KYU**

**Bruine band**



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



## Exameneisen

Onderdeel	Eisen
Kihon Rensyu Ho	<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 Age Zuki</p> <p><b>Afweerttechnieken:</b></p> <p>Jodan Uke Chudan Uke Gedan Uke Kake Uke Mawashi Uke Yoko Uke Shita Barai</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 Sokuto Geri</p>



# GOJU-KAI KARATE-DO NEDERLAND

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



## Toelichting technieken t/m 3<sup>e</sup> Kyu (Bruine 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>	Traptchniek met de buitenkant van de voet naar het Chudan of Jodan niveau
<b>Yonhon Doza</b>	Serie technieken
<b>Age Zuki</b>	Opwaartse stoot



---

# GOJU-KAI KARATE-DO NEDERLAND

---

## Notities

Datum	Onderdeel	Voortgang