



**GOJU-KAI KARATE-DO
NEDERLAND**

KYU GRAAD EXAMEN EISEN

7^e KYU





Exameneisen

Onderdeel	Eisen
Kihon Rensyu Ho	<p>Kihon</p> <p>Tachi Kata Vormen van standen</p> <p>Heisoku Dachii Musubi Dachii Heiko Dachii Shiko Dachii Heikaku (180°) Shiko Dachii Shakaku (45°) Sanchin Dachii Hanzenkutsu Dachii Zenkutsu Dachii</p> <p>Onderstaande technieken worden gevraagd vanuit verschillende standen.</p> <p>Uke Waza Afweertechieken</p> <p>Jodan (Age) Uke Chudan (Yoko) Uke Gedan (Haraiotoshi) Uke Yoko Uke Shita Barai Chudan Uchi Uke Kake Uke Mawashi Uke</p> <p>Tsuki Waza Stoottechnieken</p> <p>Jodan Seiken Zuki Chudan Seiken Zuki Chudan Seiken Zuki Sokuho Seiken Zuki Shita Zuki</p> <p>Ate Waza Elleboogtechnieken</p> <p>Mae Hiji Ate Mawashi Hiji Ate Hiza Ate</p> <p>Uchi Waza Slagtechnieken</p> <p>Uraken Uchi 1 Uraken Uchi 2 Shuto Uchi 1 *</p>



GOJU-KAI KARATE-DO NEDERLAND

Onderdeel	Eisen
	<p>Keri Waza Traptechnieken Gedan Geri Mae Geri Mawashi Geri Kansetsu Geri</p>
Ido Rensyu Ho	<p>Kihon Ido 1</p> <p>Kihon Ido 2 Sanchin Dachi Jodan Age Uke, Chudan Seiken Zuki Zenkutsu Dachi Chudan Yoko Uke, Jodan Seiken Zuki Shiko Dachi Shakaku Gedan Haraiotoshi Uke, Chudan Seiken Zuki</p>
Kata	<p>Taikyoku Chudan 2 Taikyoku Gedan 2</p>
Kumite	<p>Yakusoku Kumite Kihon Yakusoku Kumite 2 Armen – benen</p> <p>Jiyu Kumite</p> <p>Ukemi waza (Rol- en valbreektechnieken) Voorwaarde val Achterwaartse val Zijwaartse val</p> <p>Trap- en stootkussen</p>
Opmerkingen	<p>* Shuto Uchi 1 = horizontale slag; zijwaarts of voorwaarts</p>



GOJU-KAI KARATE-DO NEDERLAND

Notities

Datum	Onderdeel	Voortgang