

EXAMENEISEN SENIOREN

7^e KYU



Januari 2020



GOJU-KAI KARATE-DO NEDERLAND

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>



GOJU-KAI KARATE-DO NEDERLAND

Onderdeel	Eisen
	<p>Uchi Waza Slagtechnieken Uraken Uchi 1 Uraken Uchi 2 Shuto Uchi 1 *</p> <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 Dachii Jodan Age Uke, Chudan Seiken Zuki Zenkutsu Dachii Chudan Yoko Uke, Jodan Seiken Zuki Shiko Dachii Shakaku Gedan Haraiotoshi Uke, Chudan Seiken Zuki</p>
Kata	Taikyoku Chudan 2 Taikyoku Gedan 2
Kumite	<p>Yakusoku Kumite Kihon Yakusoku Kumite 2 Armen – benen</p> <p>Jiyu Kumite</p> <p>Ukemi waza (Rol- en valbreektechnieken) Voorwaarde val Achterwaarde val Zijwaarde val</p> <p>Trap- en stootkussen</p>
Opmerkingen	* Shuto Uchi 1 = horizontale slag; zijwaarts of voorwaarts



Notities

Datum	Onderdeel	Voortgang