

# EXAMENEISEN SENIOREN

6<sup>e</sup> KYU



Januari 2020



## Exameneisen

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



# GOJU-KAI KARATE-DO NEDERLAND

Onderdeel	Eisen
	<p><b>Uchi Waza</b> <span style="float: right;"><b>Slagtechnieken</b></span></p> <p>Uraken Uchi 1 Uraken Uchi 2 Shuto Uchi 1 Furi Uchi Shuto Uchi 2 *</p> <p><b>Keri Waza</b> <span style="float: right;"><b>Traptechnieken</b></span></p> <p>Gedan Geri Mae Geri Mawashi Geri Kansetsu Geri Sokuto Geri</p>
<b>Ido Rensyu Ho</b>	<p><b>Kihon Ido 1</b> <b>Kihon Ido 2</b></p> <p>Sanchin Dachi <span style="float: right;">Jodan Age Uke, Chudan Seiken Zuki</span> Zenkutsu Dachi <span style="float: right;">Chudan Yoko Uke, Jodan Seiken Zuki</span> Shiko Dachi Shakaku <span style="float: right;">Gedan Haraiotoshi Uke, Chudan Seiken Zuki</span> Sanchin Dachi <span style="float: right;">Yoko Uke Shita Barai, Morote Zuki</span> Sanchin Dachi <span style="float: right;">Chudan Seiken Zuki, Mae Geri</span> Zenkutsu Dachi <span style="float: right;">Mae Geri, Chudan Seiken Zuki</span> Shiko Dachi Shakaku <span style="float: right;">Mawashi Hiji Ate, Yonhon Doza</span></p>
<b>Kata</b>	<p>Taikyoku Kake Uke 1 Taikyoku Mawashi Uke 1</p>
<b>Kumite</b>	<p><b>Yakusoku Kumite</b> <span style="float: right;">Tenshin **</span></p> <p>Yakusoku Ippon Kumite</p> <p><b>Jiyu Kumite</b></p> <p><b>Ukemi waza</b> <span style="float: right;"><b>(Rol- en valbreektechnieken)</b></span></p> <p>Voorwaarde val Achterwaarde val Zijwaarde val</p> <p><b>Trap- en stootkussen</b></p>
<b>Opmerkingen</b>	<p>* Shuto Uchi 2 = Circulaire slag van buiten naar binnen gericht ** Tenshin = ontwijken d.m.v. lineaire lichaam verplaatsing</p>

