

# EXAMENEISEN SENIOREN

5<sup>e</sup> KYU



Januari 2020



## Exameneisen

Onderdeel	Eisen
Kihon Rensyu Ho	<p><b>Kihon</b></p> <p><b>Tachi Kata</b> <span style="float: right;"><b>Vormen van standen</b></span></p> <p>Heisoku Dachì Musubi Dachì Heiko Dachì Shiko Dachì Heikaku (180°) Shiko Dachì Shakaku (45°) Sanchin Dachì Hanzenkutsu Dachì Zenkutsu Dachì Nekoashi Dachì Moto Dachì</p> <p>Onderstaande technieken worden gevraagd vanuit verschillende standen</p> <p><b>Uke Waza</b> <span style="float: right;"><b>Afweertechieken</b></span></p> <p>Jodan (Age) Uke Chudan (Yoko) Uke Gedan (Haraiotoshi) Uke Yoko Uke Shita Barai Chudan Uchi Uke Kake Uke Mawashi Uke Shuto Uke Uwa Uke Shita Barai</p> <p><b>Tsuki Waza</b> <span style="float: right;"><b>Stoottechnieken</b></span></p> <p>Jodan Seiken Zuki Chudan Seiken Zuki Chudan Seiken Zuki Sokuho Seiken Zuki Shita Zuki Age Zuki Kizami Zuki Chudan Hiki Zuki</p>



# GOJU-KAI KARATE-DO NEDERLAND

Onderdeel	Eisen
	<p><b>Ate Waza</b> <span style="float: right;"><b>Elleboogtechnieken</b></span></p> <p>Mae Hiji Ate Mawashi Hiji Ate Hiza Ate Teisho Ate Ushiro Hiji Ate Yoko Hiji Ate Otoshi Hiji Ate</p> <p><i>Bovenstaande technieken worden achter elkaar uitgevoerd vanuit Heiko Dachi naar de standen: Zenkutsu Dachi, Heiko Dachi en Shiko Dachi Heikaku</i></p> <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 * Tettsui Uchi</p> <p><b>Keri Waza</b> <span style="float: right;"><b>Traptechnieken</b></span></p> <p>Gedan Geri Mae Geri Mawashi Geri Kansetsu Geri Ushiro Geri Sokuto Geri</p> <p><i>Bovenstaande traptechnieken worden vanuit verschillende standen gevraagd</i></p>



# GOJU-KAI KARATE-DO NEDERLAND

Onderdeel	Eisen
<b>Ido Rensyu Ho</b>	<p><b>Kihon Ido 1</b></p> <p><b>Kihon Ido 2</b></p> <p>Sanchin Dachì                      Jodan Age Uke, Chudan Seiken Zuki</p> <p>Zenkutsu Dachì                    Chudan Yoko Uke, Jodan Seiken Zuki</p> <p>Shiko Dachì Shakaku              Gedan Haraiotoshi Uke, Chudan Seiken Zuki</p> <p>Sanchin Dachì                      Yoko Uke Shita Barai, Morote Zuki</p> <p>Sanchin Dachì                      Chudan Seiken Zuki, Mae Geri</p> <p>Zenkutsu Dachì                    Mae Geri, Chudan Seiken Zuki</p> <p>Shiko Dachì Shakaku              Mawashi Hiji Ate, Yonhon Doza</p> <p>Zenkutsu dachì                    Mae Hiji Ate, Chudan Seiken Zuki</p> <p>Shiko Dachì Chokkaku            Tettsui, Uraken Uchi</p> <p>Sanchin Dachì                      Mae Geri, Mawashi Geri</p>
<b>Kata</b>	<p>Taikyoku Kake Uke 2</p> <p>Taikyoku Mawashi Uke 2</p>
<b>Kumite</b>	<p><b>Yakusoku Kumite</b></p> <p>Yakusoku Ippon Kumite:              Sabaki *</p> <p><b>Jiyu Kumite</b></p> <p><b>Ukemi waza                              (Rol- en valbreektechnieken)</b></p> <p>Voorwaarde val</p> <p>Achterwaarde val</p> <p>Zijwaarde val</p> <p><b>Trap- en stootkussen</b></p>
<b>Opmerkingen</b>	<p>* (Tai)Sabaki = ontwijken d.m.v. het in-wegdraaien van het lichaam</p>

