

EXAMENEISEN SENIOREN

4^e KYU



Januari 2020



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 Nekoashi Dachii Moto 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 Shuto Uke Uwa Uke Shita Barai</p> <p>Tsuki Waza Stoottechieken</p> <p>Jodan Seiken Zuki Chudan Seiken Zuki Chudan Seiken Zuki Sokuho Seiken Zuki Shita Zuki Age Zuki Kizami Zuki Chudan Hiki Zuki Nukite Zuki</p>



GOJU-KAI KARATE-DO NEDERLAND

Onderdeel	Eisen
	<p>Ate Waza Elleboogtechnieken</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>Uchi Waza Slagtechnieken</p> <p>Uraken Uchi 1 Uraken Uchi 2 Shuto Uchi 1 Furi Uchi Shuto Uchi 2 * Tettsui Uchi Haito Uchi</p> <p>Keri Waza Traptechnieken</p> <p>Gedan Geri Mae Geri Mawashi Geri Kansetsu Geri Sokuto Geri Ushiro Geri Ura Mawashi Geri *</p> <p><i>Bovenstaande traptechnieken worden vanuit verschillende standen gevraagd</i></p>



GOJU-KAI KARATE-DO NEDERLAND

Onderdeel	Eisen
Ido Rensyu Ho	<p>Kihon Ido 2</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 dachi Mae Hiji Ate, Chudan Seiken Zuki</p> <p>Shiko Dachì Chokkaku Tettsui, Uraken Uchi</p> <p>Sanchin Dachì Mae Geri, Mawashi Geri</p> <p>Zenkutsu dachi Mae Geri, Mae hiji ate yonhon doza</p> <p>Hanzenkutsu dachi Sokuto geri, chudan seiken zuki</p> <p>Shiko dachi shakaku kansetsu geri, age zuki yonhon doza</p> <p>Voorwaarts met Mawathe</p>
Kata	<p>Gekisai Dai Ichi</p> <p>1 keuze kata voorgaande examens</p>
Kumite	<p>Yakusoku Kumite</p> <p>Nekoashi Dachì Kihon Kumite</p> <p>Ukemi waza (Rol- en valbreektechnieken)</p> <p>Voorwaarste val</p> <p>Achterwaartse val</p> <p>Zijwaartse val</p> <p>Jiyu Kumite</p> <p>Trap- en stootkussen</p>
Opmerkingen	* Ura Mawashi Geri met achterste of voorste been



GOJU-KAI KARATE-DO NEDERLAND

Notities

Datum	Onderdeel	Voortgang