

EXAMENEISEN SENIOREN

3^e KYU



Januari 2020



Exameneisen

Onderdeel	Eisen
Kihon Rensyu Ho	<p>Kihon</p> <p>Tachi Kata Vormen van standen</p> <p>Heisoku Dach Musubi Dach Heiko Dach Shiko Dach Heikaku (180°) Shiko Dach Shakaku (45°) Sanchin Dach Hanzenkutsu Dach Zenkutsu Dach Nekoashi Dach Moto Dach</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 Stoottechnieken</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 Kakato Otoshi Geri</p>



GOJU-KAI KARATE-DO NEDERLAND

Onderdeel	Eisen
Ido Rensyu Ho	Kihon Ido 2 Sanchin Dachï Jodan Age Uke, Chudan Seiken Zuki Zenkutsu Dachï Chudan Yoko Uke, Jodan Seiken Zuki Shiko Dachï Shakaku Gedan Haraiotoshi Uke, Chudan Seiken Zuki Sanchin Dachï Yoko Uke Shita Barai, Morote Zuki Sanchin Dachï Chudan Seiken Zuki, Mae Geri Zenkutsu Dachï Mae Geri, Chudan Seiken Zuki Shiko Dachï Shakaku Mawashi Hiji Ate, Yonhon Doza Zenkutsu dachi Mae Hiji Ate, Chudan Seiken Zuki Shiko Dachï Chokkaku Tetsui, Uraken Uchi Sanchin Dachï Mae Geri, Mawashi Geri Zenkutsu dachi Mae Geri, Mae hiji ate yonhon doza Hanzenkutsu dachi Sokuto geri, chudan seiken zuki Shiko dachi shakaku kansetsu geri, age zuki yonhon doza Tenshin (voorwaarts) en Ushino (achterwaarts)
Kata	Gekisai Dai Ni 2 keuze kata`s uit voorgaande examens
Kumite	Yakusoku Kumite Yonhon Kumite Kata Bunkai Kumite Gekisai Dai Ichi Ukemi waza (Rol- en valbreektechnieken) Voorwaarste val Achterwaartse val Zijwaartse val Jiyu Kumite Trap- en stotkussen



GOJU-KAI KARATE-DO NEDERLAND

Notities

Datum	Onderdeel	Voortgang