

EXAMENEISEN SENIOREN

1^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 Trapt technieken</p> <p>Gedan Geri Mae Geri Mawashi Geri Kansetsu Geri Sokuto Geri Ushiro Geri Ura Mawashi Geri Kakato Otoshi Geri Ushiro Mawashi Geri</p>
Ido Rensyu Ho	Neko Ashi Dachi Kihon Ido 2 Uitgevoerd vanuit Neko Ashi Dachi (Tenshin en Ushiro)
Kata	Seinchin Sanchin 3 keuze kata's uit voorgaande examens



GOJU-KAI KARATE-DO NEDERLAND

Onderdeel	Eisen
Kumite	Yakusoku Kumite Moto Dachi Nanahon Kumite * Kata Bunkai Kumite Saifa Ukemi waza (Rol- en valbreektechnieken) Voorwaarde val Achterwaarde val Zijwaarde val Jiyu Kumite Trap- en stotkussen
Opmerkingen	* Moto Dachi Nanahon Kumite; inclusief twee aanvallen Mawashia Geri



GOJU-KAI KARATE-DO NEDERLAND

Notities

Datum	Onderdeel	Voortgang
