

EXAMENEISEN JEUGD

10^e KYU + 2^e gele slip

Witte band met 2e gele strepen



Januari 2020



GOJU-KAI KARATE-DO NEDERLAND

Exameneisen

Onderdeel	Eisen	
Kihon	Standen:	Heiko Dachi Zenkutsu Dachi
	Stoottechnieken:	Jodan Zuki Chudan Zuki Gedan Zuki
	Afweerttechnieken:	Jodan Uke Chudan Uke
	Traptechnieken	Mae Geri Mawashi Geri
Kihon Ido	Zenkutsu Dachi	Chudan Zuki Mae Geri Mawashi Geri
Jiyu Kumite	Vrij gevecht	



Toelichting technieken t/m 9^e Kyu (Gele band)

Techniek	Omschrijving
Kihon (Rensyuho)	Vanuit een bepaalde stand worden de technieken uitgevoerd zonder te verplaatsen
Kihon Ido (Rensyuho)	De gevraagde technieken worden door middel van verplaatsing uitgevoerd in verschillende standen
Jodan	Hoog
Chudan	Midden
Gedan	Laag
Uke	Afweertechiek
Geri	Traptechniek
Dachi	Stand
Mae	Recht vooruit
Mawashi	Cirkel
Zenkutsu	Grote stand
Heiko	Voeten naast elkaar. Schouderbreedte
Kata	Schijngevecht



GOJU-KAI KARATE-DO NEDERLAND

Notities

Datum	Onderdeel	Voortgang