EXAMENEISEN JEUGD

8e KYU

Gele band met 1 oranje streep

剛柔流
空手道
I.K.G.A.
GOJU-KAI KARATE-DO
NEDERLAND

Januari 2020

Exameneisen

Onderdeel	Eisen	
Kihon	**Standen:**	Heiko Dachi Zenkutsu Dachi Shiko Dachi Sanchin Dachi
	Stoottechnieken:	Jodan Zuki Chudan Zuki Gedan Zuki
	Afweertechnieken:	Jodan Uke Chudan Uke Gedan Uke Kake Uke
	Traptechnieken	Mae Geri Mawashi Geri Gedan Geri
Kihon Ido 1	**Zenkutsu Dachi** **Zenkutsu Dachi** **Zenkutsu Dachi** **Zenkutsu Dachi** **Zenkutsu Dachi** **Zenkutsu Dachi** **Zenkutsu Dachi** **Zenkutsu Dachi** **Shiko Dachi (45°)** **Shiko Dachi (45°)**	Jodan Zuki Chudan Zuki Gedan Zuki Jodan Uke Chudan Uke Gedan Uke Mae Geri Mawashi Geri Chudan Zuki Gedan Zuki
Kata	**Taikyoku Chudan 1** **Taikyoku Jodan 1**	
Yakusoku kumite	**Ippon kumite Tenchin**	Jodan Chudan
Jiyu Kumite	**Vrij gevecht**	

Toelichting technieken t/m 6e Kyu (Oranje 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	Afweertechniek
Geri	Traptechniek
Dachi	Stand
Mae	Recht vooruit
Mawashi	Cirkel
Zenkutsu	Grote stand
Heiko	Voeten naast elkaar. Schouderbreedte
Yakusoku kumite	Vooraf afgesproken gevechtsoefening met een partner uitgevoerd
Kata	Schijngevecht
Sanchin Dachi	Kleine stand
Kake Uke	Cirkel afweer met open hand
Shiko Dachi 45 / 90 / 180	De verschillen hoeken waarin deze stand wordt uitgevoerd
Hiji Ate	Slag met de elleboog
Uraken Uchi	Slag met de knokkels
Neko Achi Dachi	Kattenpoot stand

Notities

Datum	Onderdeel	Voortgang