

EXAMENEISEN JEUGD

7^e KYU

Gele band met 2 oranje strepen



Januari 2020



GOJU-KAI KARATE-DO NEDERLAND

Exameneisen

Onderdeel	Eisen	
Kihon	Standen: Heiko Dachi Zenkutsu Dachi Shiko Dachi Sanchin Dachi Shiko Dachi (180°)	
	Stoottechnieken: Jodan Zuki Chudan Zuki Gedan Zuki Chokkaku Zuki Ren Zuki	
	Afweertechneken: Jodan Uke Chudan Uke Gedan Uke Kake Uke	
	Elleboogtechnieken: Mae Hiji Ate	
	Slagtechnieken Uraken Uchi	
	Traptechnieken Mae Geri Mawashi Geri Gedan Geri	
Kihon Ido 1	Sanchin Dachi Zenkutsu Dachi Shiko Dachi (45°) Sanchin Dachi Zenkutsu Dachi Shiko Dachi (45°) Zenkutsu Dachi	Jodan Uke Chudan Uke Gedan Uke Jodan Zuki Chudan Zuki Gedan Zuki Mae Hiji Ate
	Zenkutsu Dachi Zenkutsu Dachi	Mawashi Geri Mae Geri



GOJU-KAI KARATE-DO NEDERLAND

Onderdeel	Eisen
Kata	Taikyoku Jodan 1 Taikyoku Gedan 1
Yakusoku kumite	Ippon kumite Tenchin Jodan Chudan Gedan
Jiyu Kumite	Vrij gevecht



Toelichting technieken t/m 6^e 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	Afweertechneik
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



GOJU-KAI KARATE-DO NEDERLAND

Notities

Datum	Onderdeel	Voortgang