

EXAMENEISEN JEUGD

6^e KYU

Oranje band



Januari 2020



Exameneisen

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



GOJU-KAI KARATE-DO NEDERLAND

Onderdeel	Eisen
Kihon Ido 1	Sanchin Dachi Jodan Uke Zenkutsu Dachi Chudan Uke Shiko Dachi (45°) Gedan Uke Sanchin Dachi Jodan Zuki Zenkutsu Dachi Chudan Zuki Shiko Dachi (45°) Gedan Zuki Zenkutsu Dachi Mae Hiji Ate Shiko Dachi (90°) Sokuho Zuki Zenkutsu Dachi Mawashi Geri Zenkutsu Dachi Mae Geri
Kata	Taikyoku Jodan 2 Taikyoku Kake Uke 1
Yakusoku kumite	Ippon kumite Tenchin Jodan Chudan Gedan Mae Geri Mawashi Geri Jodan
Jiyu Kumite	Vrij gevecht
Rol- en valtechnieken	Zijwaartse val met afslaan Koprol met een arm gevolgd door een Zuki of Geri
Trap of stootkussen	Diverse trap en stoottechnieken op het trapkussen naar eigen inzicht.



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