

EXAMENEISEN JEUGD

5^e KYU

Groene band



Januari 2020



GOJU-KAI KARATE-DO NEDERLAND

Exameneisen

Onderdeel	Eisen
Kihon	Standen: Heiko Dachi Zenkutsu Dachi Shiko Dachi Sanchin Dachi Shiko Dachi (180°) Neko Achi Dachi Moto Dachi Stoottechnieken: Jodan Zuki Chudan Zuki Gedan Zuki Chokkaku Zuki Ren Zuki Afweerttechnieken: Jodan Uke Chudan Uke Gedan Uke Kake Uke Mawashi Uke Yoko Uke Shita Barai Mawashi Uke Elleboogtechnieken: Mae Hiji Ate Mawashi Hiji Ate Slagtechnieken Uraken Uchi Shuto Uchi Traptechnieken Mae Geri Mawashi Geri Gedan Geri Kansetsu Geri Diverse combinaties van bovenstaande technieken worden gevraagd.



GOJU-KAI KARATE-DO NEDERLAND

Onderdeel	Eisen
Kihon Ido 1	De gehele Kihon Ido 1
Kihon Ido 2	Sanchin Dachi Zenkutsu Dachi Shiko Dachi (45°) Jodan Uke – Chudan Zuki Chudan Uke – Jodan Zuki Gedan Uke – Chudan Zuki
Kata	Taikyoku Gedan 2 Taikyoku Kake Uke 1 Voorgaande kata's kunnen worden gevraagd
Yakusoku kumite	Ippon kumite Sabaki Jodan Chudan Gedan Mae Geri Mawashi Geri
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 5^e Kyu (Groene 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

Techniek	Omschrijving
Ippon kumite Sabaki	Schuin uit de aanvalslijn stappen. Ontwijken
Yoko Uke Shita Barai	Dubbele verdediging. Chudan en Gedan
Moto Dachi	Losse stand om te verplaatsen in kumite
Shuto Uchi	Slag met open hand
Kansetsu Geri	Trap met zijkant voet naar de knie of knieholte



GOJU-KAI KARATE-DO NEDERLAND

Notities

Datum	Onderdeel	Voortgang