EXAMENEISEN JEUGD

4e KYU

Blauwe band

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

Januari 2020

Exameneisen

Onderdeel	Eisen	
Kihon Rensyu Ho	**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
	Afweertechnieken:	Jodan Uke Chudan Uke Gedan Uke Kake Uke Mawashi Uke Yoko Uke Shita Barai
	Elleboogtechnieken:	Mae Hiji Ate Mawashi Hiji Ate
	Slagtechnieken	Uraken Uchi Shuto Uchi Teisho Ate
	Traptechnieken	Mae Geri Mawashi Geri Gedan Geri Kansetsu Geri Sokuto Geri
	Diverse combinaties van bovenstaande technieken worden gevraagd.	

Onderdeel	Eisen	
Kihon Ido 2	**Sanchin Dachi**	Jodan Uke – Chudan Zuki
	Zenkutsu Dachi	Chudan Uke – Jodan Zuki
	Shiko Dachi (45°)	Gedan Uke – Chudan Zuki
	Sanchin Dachi	Yoko Uke – Moroto Zuki
	Sanchin Dachi	Chudan Zuki – Mae Geri
	Zenkutsu Dachi	Mae Geri – Chudan Zuki
	Shiko Dachi (45°)	Mawashi Hiji Ate – Yonhon Doza
	Zenkutsu Dachi	Mae Hiji Ate - Chudan Zuki
Kata	**Gekisay Dai Ichi** **Mawashi Uke 2**	
Yakusoku kumite	**Kihon Yakusoku Kumite**	Armen 2
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 4e Kyu (Blauwe 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

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
Armen 1	Een vooraf afgesproken kumite vorm met partner uitgevoerd met de armen middels Zuki en Uke naar verschillende standen
Armen 2	Een meer gevorderde kumite vorm dan armen 1
Benen 1	Zie boven met dan uitgevoerd met Geri's
Teisho Ate	Voorwaartse openhand techniek met de palm van de hand
Sokuto Geri	Traptechniek met de buitenkant van de voet naar het Chudan of Jodan niveau

Notities

Datum	Onderdeel	Voortgang