



**GOJU-KAI KARATE-DO
NEDERLAND**

KYU GRAAD EXAMEN EISEN

9^e KYU





Exameneisen

Onderdeel	Eisen												
Kihon Rensyu Ho	<p>Kihon</p> <p>Tachi Kata Vormen van standen Heisoku Dachì Musubi Dachì Heiko Dachì Shiko Dachì Heikaku (180°) Shiko Dachì Shakaku (45°) Sanchin Dachì Hanzenkutsu Dachì Zenkutsu Dachì</p> <p>Onderstaande technieken worden gevraagd vanuit verschillende standen.</p> <p>Uke Waza Afweertechieken Jodan (Age) Uke Chudan (Yoko) Uke Gedan (Haraiotoshi) Uke</p> <p>Tsuki Waza Stoottechieken Jodan Seiken Zuki Chudan Seiken Zuki Chudan Seiken Zuki</p> <p>Uchi Waza Slagtechieken Uraken Uchi 1 *</p> <p>Keri Waza Traptechieken Gedan Geri Mae Geri Mawashi Geri</p>												
Ido Rensyu Ho	<p>Kihon Ido 1</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%;">Sanchin Dachì</td> <td style="width: 50%;">Jodan (Age) Uke</td> </tr> <tr> <td>Zenkutsu Dachì</td> <td>Chudan (Yoko) Uke</td> </tr> <tr> <td>Shiko Dachì Shakaku (45°)</td> <td>Gedan (Haraiotoshi) Uke</td> </tr> <tr> <td>Sanchin Dachì</td> <td>Jodan Seiken Zuki</td> </tr> <tr> <td>Zenkutsu Dachì</td> <td>Chudan Seiken Zuki</td> </tr> <tr> <td>Shiko Dachì Shakaku</td> <td>Chudan Seiken Zuki</td> </tr> </table>	Sanchin Dachì	Jodan (Age) Uke	Zenkutsu Dachì	Chudan (Yoko) Uke	Shiko Dachì Shakaku (45°)	Gedan (Haraiotoshi) Uke	Sanchin Dachì	Jodan Seiken Zuki	Zenkutsu Dachì	Chudan Seiken Zuki	Shiko Dachì Shakaku	Chudan Seiken Zuki
Sanchin Dachì	Jodan (Age) Uke												
Zenkutsu Dachì	Chudan (Yoko) Uke												
Shiko Dachì Shakaku (45°)	Gedan (Haraiotoshi) Uke												
Sanchin Dachì	Jodan Seiken Zuki												
Zenkutsu Dachì	Chudan Seiken Zuki												
Shiko Dachì Shakaku	Chudan Seiken Zuki												



GOJU-KAI KARATE-DO NEDERLAND

Onderdeel	Eisen
Kata	Taikyoku Jodan 1 Taikyoku Chudan 1
Kumite	Yakusoku Kumite Kihon Yakusoku Kumite 1: armen ** Jiyu Kumite *** Ukemi waza (Rol- en valbreektechnieken) Voorwaartse val Achterwaartse val Zijwaartse val Trap- en stootkussen
Opmerkingen	* Uraken Uchi 1 = Voorwaartse slag ** Bij het onderdeel Yakusoku kumite; alleen het arm gedeelte; ippon en sanbon *** Bij het onderdeel Jiyu kumite; Goju Kumite



Notities

Datum	Onderdeel	Voortgang