



**GOJU-KAI KARATE-DO
NEDERLAND**

KYU GRAAD EXAMEN EISEN

5^e KYU





Exameneisen

Onderdeel	Eisen
Kihon Rensyu Ho	Kihon Tachi Kata Heisoku Dach Musubi Dach Heiko Dach Shiko Dach Heikaku (180°) Shiko Dach Shakaku (45°) Sanchin Dach Hanzenkutsu Dach Zenkutsu Dach Nekoashi Dach Moto Dach Onderstaande technieken worden gevraagd vanuit verschillende standen Uke Waza Jodan (Age) Uke Chudan (Yoko) Uke Gedan (Haraiotoshi) Uke Yoko Uke Shita Barai Chudan Uchi Uke Kake Uke Mawashi Uke Shuto Uke Uwa Uke Shita Barai Tsuki Waza Jodan Seiken Zuki Chudan Seiken Zuki Chudan Seiken Zuki Sokuho Seiken Zuki Shita Zuki Age Zuki Kizami Zuki Chudan Hiki Zuki Ate Waza Mae Hiji Ate Mawashi Hiji Ate



GOJU-KAI KARATE-DO NEDERLAND

Onderdeel	Eisen																				
	<p>Hiza Ate Teisho Ate Ushiro Hiji Ate Yoko Hiji Ate Otoshi Hiji Ate</p> <p><i>Bovenstaande technieken worden achter elkaar uitgevoerd vanuit Heiko Dachii naar de standen: Zenkutsu Dachii, Heiko Dachii en Shiko Dachii Heikaku</i></p> <p>Uchi Waza Slagtechnieken Uraken Uchi 1 Uraken Uchi 2 Shuto Uchi 1 Furi Uchi Shuto Uchi 2 * Tettsui Uchi</p> <p>Keri Waza Traptechnieken Gedan Geri Mae Geri Mawashi Geri Kansetsu Geri Ushiro Geri Sokuto Geri</p> <p><i>Bovenstaande traptechnieken worden vanuit verschillende standen gevraagd</i></p>																				
Ido Rensyu Ho	<p>Kihon Ido 1</p> <p>Kihon Ido 2</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%;">Sanchin Dachii</td> <td>Jodan Age Uke, Chudan Seiken Zuki</td> </tr> <tr> <td>Zenkutsu Dachii</td> <td>Chudan Yoko Uke, Jodan Seiken Zuki</td> </tr> <tr> <td>Shiko Dachii Shakaku</td> <td>Gedan Haraiotoshi Uke, Chudan Seiken Zuki</td> </tr> <tr> <td>Sanchin Dachii</td> <td>Yoko Uke Shita Barai, Morote Zuki</td> </tr> <tr> <td>Sanchin Dachii</td> <td>Chudan Seiken Zuki, Mae Geri</td> </tr> <tr> <td>Zenkutsu Dachii</td> <td>Mae Geri, Chudan Seiken Zuki</td> </tr> <tr> <td>Shiko Dachii Shakaku</td> <td>Mawashi Hiji Ate, Yonhon Doza</td> </tr> <tr> <td>Zenkutsu dachii</td> <td>Mae Hiji Ate, Chudan Seiken Zuki</td> </tr> <tr> <td>Shiko Dachii Chokkaku</td> <td>Tettsui, Uraken Uchi</td> </tr> <tr> <td>Sanchin Dachii</td> <td>Mae Geri, Mawashi Geri</td> </tr> </table>	Sanchin Dachii	Jodan Age Uke, Chudan Seiken Zuki	Zenkutsu Dachii	Chudan Yoko Uke, Jodan Seiken Zuki	Shiko Dachii Shakaku	Gedan Haraiotoshi Uke, Chudan Seiken Zuki	Sanchin Dachii	Yoko Uke Shita Barai, Morote Zuki	Sanchin Dachii	Chudan Seiken Zuki, Mae Geri	Zenkutsu Dachii	Mae Geri, Chudan Seiken Zuki	Shiko Dachii Shakaku	Mawashi Hiji Ate, Yonhon Doza	Zenkutsu dachii	Mae Hiji Ate, Chudan Seiken Zuki	Shiko Dachii Chokkaku	Tettsui, Uraken Uchi	Sanchin Dachii	Mae Geri, Mawashi Geri
Sanchin Dachii	Jodan Age Uke, Chudan Seiken Zuki																				
Zenkutsu Dachii	Chudan Yoko Uke, Jodan Seiken Zuki																				
Shiko Dachii Shakaku	Gedan Haraiotoshi Uke, Chudan Seiken Zuki																				
Sanchin Dachii	Yoko Uke Shita Barai, Morote Zuki																				
Sanchin Dachii	Chudan Seiken Zuki, Mae Geri																				
Zenkutsu Dachii	Mae Geri, Chudan Seiken Zuki																				
Shiko Dachii Shakaku	Mawashi Hiji Ate, Yonhon Doza																				
Zenkutsu dachii	Mae Hiji Ate, Chudan Seiken Zuki																				
Shiko Dachii Chokkaku	Tettsui, Uraken Uchi																				
Sanchin Dachii	Mae Geri, Mawashi Geri																				



GOJU-KAI KARATE-DO NEDERLAND

Onderdeel	Eisen
Kata	Taikyoku Kake Uke 2 Taikyoku Mawashi Uke 2
Kumite	Yakusoku Kumite Yakusoku Ippon Kumite: Sabaki * Jiyu Kumite Ukemi waza (Rol- en valbreektechnieken) Voorwaartse val Achterwaartse val Zijwaartse val Trap- en stootkussen
Opmerkingen	* (Tai)Sabaki = ontwijken d.m.v. het in-wegdraaien van het lichaam



Notities

Datum	Onderdeel	Voortgang