



**GOJU-KAI KARATE-DO
NEDERLAND**

KYU GRAAD EXAMEN EISEN

1^e KYU



Goju-kai Karate-do Nederland is onderdeel van de organisatie IKGA (International Karate-do Gojukai Association)

Januari 2021



Exameneisen

Onderdeel	Eisen
Kihon Rensyu Ho	<p>Kihon</p> <p>Tachi Kata Vormen van standen</p> <p>Heisoku Dachi Musubi Dachi Heiko Dachi Shiko Dachi Heikaku (180°) Shiko Dachi Shakaku (45°) Sanchin Dachi Hanzenkutsu Dachi Zenkutsu Dachi Nekoashi Dachi Moto Dachi</p> <p>Onderstaande technieken worden gevraagd vanuit verschillende standen</p> <p>Uke Waza Afweertechieken</p> <p>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</p> <p>Tsuki Waza Stoottechnieken</p> <p>Jodan Seiken Zuki Chudan Seiken Zuki Chudan Seiken Zuki Sokuho Seiken Zuki Shita Zuki Age Zuki Kizami Zuki Chudan Hiki Zuki Nukite Zuki</p>



GOJU-KAI KARATE-DO NEDERLAND

Onderdeel	Eisen
	<p>Ate Waza Elleboogtechnieken</p> <p>Mae Hiji Ate Mawashi Hiji Ate Hiza Ate Teisho Ate Ushiro Hiji Ate Yoko Hiji Ate Otoshi Hiji Ate</p> <p><i>Bovenstaande technieken worden achter elkaar uitgevoerd vanuit Heiko Dachi naar de standen: Zenkutsu Dachi, Heiko Dachi en Shiko Dachi Heikaku</i></p> <p>Uchi Waza Slagtechnieken</p> <p>Uraken Uchi 1 Uraken Uchi 2 Shuto Uchi 1 Furi Uchi Shuto Uchi 2 * Tettsui Uchi Haito Uchi</p> <p>Keri Waza Traptechnieken</p> <p>Gedan Geri Mae Geri Mawashi Geri Kansetsu Geri Sokuto Geri Ushiro Geri Ura Mawashi Geri Kakato Otoshi Geri Ushiro Mawashi Geri</p>
Ido Rensyu Ho	<p>Neko Ashi Dachi Kihon Ido 2 Uitgevoerd vanuit Neko Ashi Dachi (Tenshin en Ushiro)</p>
Kata	<p>Seinchin Sanchin</p> <p>3 keuze kata's uit voorgaande examens</p>



GOJU-KAI KARATE-DO NEDERLAND

Onderdeel	Eisen
Kumite	<p>Yakusoku Kumite Moto Dachi Nanahon Kumite *</p> <p>Kata Bunkai Kumite Saifa</p> <p>Ukemi waza (Rol- en valbreektechnieken) Voorwaarde val Achterwaartse val Zijwaartse val</p> <p>Jiyu Kumite</p> <p>Trap- en stotkussen</p>
Opmerkingen	* Moto Dachi Nanahon Kumite; inclusief twee aanvallen Mawashia Geri



GOJU-KAI KARATE-DO NEDERLAND

Notities

Datum	Onderdeel	Voortgang