



**GOJU-KAI KARATE-DO  
NEDERLAND**

# **KYU GRAAD EXAMEN EISEN**

## **8<sup>e</sup> KYU**





## Exameneisen

Onderdeel	Eisen
Kihon Rensyu Ho	<p><b>Kihon</b></p> <p><b>Tachi Kata</b> <span style="float: right;"><b>Vormen van standen</b></span>  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><b>Uke Waza</b> <span style="float: right;"><b>Afweertechieken</b></span>  Jodan (Age) Uke  Chudan (Yoko) Uke  Gedan (Haraiotoshi) Uke  Yoko Uke Shita Barai</p> <p><b>Tsuki Waza</b> <span style="float: right;"><b>Stoottechnieken</b></span>  Jodan Seiken Zuki  Chudan Seiken Zuki  Chudan Seiken Zuki  Sokuho Seiken Zuki *</p> <p><b>Ate Waza</b> <span style="float: right;"><b>Elleboogtechnieken</b></span>  Mae Hiji Ate  Mawashi Hiji Ate</p> <p><b>Uchi Waza</b> <span style="float: right;"><b>Slagtechnieken</b></span>  Uraken Uchi 1  Uraken Uchi 2 **</p> <p><b>Keri Waza</b> <span style="float: right;"><b>Traptechnieken</b></span>  Gedan Geri  Mae Geri  Mawashi Geri</p>



# GOJU-KAI KARATE-DO NEDERLAND

Onderdeel	Eisen
<b>Ido Rensyu Ho</b>	<p><b>Kihon Ido 1</b></p> <p>Sanchin Dachi            Zenkutsu Dachi            Shiko Dachi Shakaku (45°)            Sanchin Dachi            Zenkutsu Dachi            Shiko Dachi Shakaku            Shiko Dachi Chokkaku 90°            Sanchin Dachi            Zenkutsu Dachi            Sanchin Dachi            Zenkutsu Dachi            Zenkutsu Dachi</p> <p>Jodan (Age) Uke            Chudan (Yoko) Uke            Gedan (Haraiotoshi) Uke            Jodan Seiken Zuki            Chudan Seiken Zuki            Chudan Seiken Zuki            Chudan Seiken Zuki            Yoko Uke Shita Barai            Mae Hiji Ate            Mae Geri            Mae Geri            Mawashi Geri</p>
<b>Kata</b>	<p>Taikyoku Gedan 1            Taikyoku Jodan 2</p>
<b>Kumite</b>	<p><b>Yakusoku Kumite</b>            Kihon Yakusoku Kumite 1 ***</p> <p><b>Jiyu Kumite</b></p> <p><b>Ukemi waza</b> (Rol- en valbreektechnieken)            Voorwaarde val            Achterwaarde val            Zijwaarde val</p> <p><b>Trap- en stootkussen</b></p>
<b>Opmerkingen</b>	<p>* Sokuho Zuki = zijwaarde stoot            ** Uraken Uchi 2 = zijwaarde slag; vanaf schouder of lichaam            *** Bij het onderdeel Kihon Yakusoku 1; totale vorm; armen plus benen</p>



## Notities

Datum	Onderdeel	Voortgang