



**GOJU-KAI KARATE-DO
NEDERLAND**

**JEUGD
KYU GRAAD
EXAMEN EISEN**

5e KYU
Groene band



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



Exameneisen

Onderdeel	Eisen
Kihon	<p>Standen:</p> <p>Heiko Dach Zenkutsu Dach Shiko Dach Sanchin Dach Shiko Dach (180°) Neko Achi Dach Moto Dach</p> <p>Stoottechnieken:</p> <p>Jodan Zuki Chudan Zuki Gedan Zuki Chokkaku Zuki Ren Zuki</p> <p>Afweerttechnieken:</p> <p>Jodan Uke Chudan Uke Gedan Uke Kake Uke Mawashi Uke Yoko Uke Shita Barai Mawashi Uke</p> <p>Elleboogtechnieken:</p> <p>Mae Hiji Ate Mawashi Hiji Ate</p> <p>Slagtechnieken</p> <p>Uraken Uchi Shuto Uchi</p> <p>Traptechnieken</p> <p>Mae Geri Mawashi Geri Gedan Geri Kansetsu Geri</p> <p>Diverse combinaties van bovenstaande technieken worden gevraagd.</p>



GOJU-KAI KARATE-DO NEDERLAND

Onderdeel	Eisen
Kihon Ido 1	De gehele Kihon Ido 1
Kihon Ido 2	Sanchin Dach Jodan Uke – Chudan Zuki Zenkutsu Dach Chudan Uke – Jodan Zuki Shiko Dach (45°) Gedan Uke – Chudan Zuki
Kata	Taikyoku Gedan 2 Taikyoku Kake Uke 1 Voorgaande kata's kunnen worden gevraagd
Yakusoku kumite	Ippon kumite Sabaki Jodan Chudan Gedan Mae Geri Mawashi Geri
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 5^e Kyu (Groene band)

Techniek	Omschrijving
Kihon (Rensyuhō)	Vanuit een bepaalde stand worden de technieken uitgevoerd zonder te verplaatsen
Kihon Ido (Rensyuhō)	De gevraagde technieken worden door middel van verplaatsing uitgevoerd in verschillende standen
Jodan	Hoog
Chudan	Midden
Gedan	Laag
Uke	Afweerteknik
Geri	Trapteknik
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
Ippon kumite Sabaki	Schuin uit de aanvalslijn stappen. Ontwijken
Yoko Uke Shita Barai	Dubbele verdediging. Chudan en Gedan



GOJU-KAI KARATE-DO NEDERLAND

Techniek	Omschrijving
Moto Dach	Losse stand om te verplaatsen in kumite
Shuto Uchi	Slag met open hand
Kansetsu Geri	Trap met zijkant voet naar de knie of knieholte



GOJU-KAI KARATE-DO NEDERLAND

Notities

Datum	Onderdeel	Voortgang