



**GOJU-KAI KARATE-DO  
NEDERLAND**

# **KYU GRAAD EXAMEN EISEN**

## **4<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></p> <p>Heisoku Dachii Musubi Dachii Heiko Dachii Shiko Dachii Heikaku (180°) Shiko Dachii Shakaku (45°) Sanchin Dachii Hanzenkutsu Dachii Zenkutsu Dachii Nekoashi Dachii Moto Dachii</p> <p>Onderstaande technieken worden gevraagd vanuit verschillende standen</p> <p><b>Uke Waza</b> <span style="float: right;"><b>Afweertechieken</b></span></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><b>Tsuki Waza</b> <span style="float: right;"><b>Stoottechieken</b></span></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><b>Ate Waza</b> <span style="float: right;"><b>Elleboogtechnieken</b></span></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 Dachii naar de standen: Zenkutsu Dachii, Heiko Dachii en Shiko Dachii Heikaku</i></p> <p><b>Uchi Waza</b> <span style="float: right;"><b>Slagtechnieken</b></span></p> <p>Uraken Uchi 1  Uraken Uchi 2  Shuto Uchi 1  Furi Uchi  Shuto Uchi 2 *  Tettsui Uchi  Haito Uchi</p> <p><b>Keri Waza</b> <span style="float: right;"><b>Traptechnieken</b></span></p> <p>Gedan Geri  Mae Geri  Mawashi Geri  Kansetsu Geri  Sokuto Geri  Ushiro Geri  Ura Mawashi Geri *</p> <p><i>Bovenstaande traptechnieken worden vanuit verschillende standen gevraagd</i></p>
<b>Ido Rensyu Ho</b>	<p><b>Kihon Ido 2</b></p> <p>Sanchin Dachii <span style="float: right;">Jodan Age Uke, Chudan Seiken Zuki</span>  Zenkutsu Dachii <span style="float: right;">Chudan Yoko Uke, Jodan Seiken Zuki</span>  Shiko Dachii Shakaku <span style="float: right;">Gedan Haraiotoshi Uke, Chudan Seiken Zuki</span></p>



