



EXAMENEISEN 1^e DAN - GOJU RYU



EXAMENSTOF KBN DAN-EXAMENS - Goju Ryu Karate-do

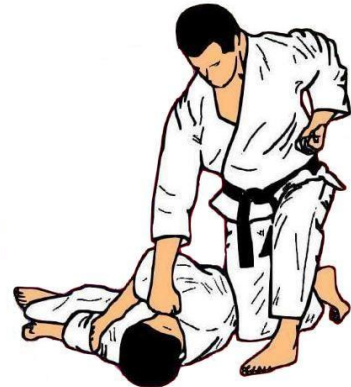
Programma:

- **Kihon**
- **Kata**
- **Bunkai/Kumite**
- **Jiyu kumite**

KIHON

De kihon wordt zowel honte als ura uitgevoerd

1. Heiko dachi – chudan tsuki.
2. Heiko dachi – jodan tsuki, chudan tsuki, gedan tsuki.
3. Heiko dachi – jodan uke
4. Heiko dachi – chudan yoko uke
5. Heiko dachi – gedan uke.
6. Suri ashi 45 graden gedraaid naar heiko sanchin dachi met (r) chudan yoko uke - suri ashi, (l) gyaku tsuki jodan in heiko sanchin dachi.
7. Suri ashi 45 graden gedraaid in neko ashi dachi met (r) hiki uke - (r) mae geri gedan, (l) gyaku tsuki jodan in zenkutsu dachi.
8. Suri ashi 45 graden gedraaid uitkomen in neko ashi dachi met (r) hiki uke - (r) kanzetsu geri, (l) gyaku tsuki in hiza dachi.
9. (l) Zenkutsu dachi, (r) mawashi geri, (r) gedan uke, (l) kyaku tsuki chudan, (r) chudan kamae.
10. Hidari kamae in zenkutsu dachi, suri ashi naar voren, (r) ura tsuki in heiko sanchin dachi (linker hand bij de suigetsu), (l) mawashi empi jodan, (r) empi otoshi in shiko dachi.
11. Hidari kamae in zenkutsu dachi, suri ashi (l) jodan tsuki in han zenkutsu dachi, suri ashi (r) chudan tsuki in han zenkutsu dachi, wegdraaien met (l) nagashi gedan uke in shiko dachi, (l) uraken, (r) gyaku tsuki jodan in zenkutsu dachi.





EXAMENEISEN 1^e DAN - GOJU RYU



KATA

Tijdens het examen laat de kandidaat **3 kata** zien waarbij de 3e kata altijd de hoogste kata is van het programma.

- Gekisai Dai Ichi
- Gekisai Dai Ni
- Saifa
- Seiyunchin

Hoogste kata 1e DAN:

- Shisochin

BUNKAI/KUMITE

- Bunkai Gekisaidai Ichi
- Bunkai Gekisaidai Ni
- Bunkai Saifa
- Bunkai Seiyunchin
- Bunkai Shisochin

JIYU KUMITE (afsluitend onderdeel voor alle kandidaten)

Drie rondes van 2 minuten.

Staan gevecht zonder onderbreking na een gescoord punt. Een veeg of worp tot en met de heup is toegestaan. Niet langer dan 5 seconden op de grond. Technieken worden gecontroleerd uitgevoerd en de deelnemer laat meerdere variaties zien.

De deelnemers dragen bescherming: Bitje, toque, handprotectie, scheen- en wreefprotectie.