



KARATE-DO GOSHIN

7^e Kyu (Scichi Kyu) gele band

Kihon (5 maal)

- Nr 1.** Voorgaan Chudan Oi-tsuki(ZK)
Achteruitgaan
Gedan-Barai, Chudan Gyaku-tsuki(ZK)
- Nr 2.** Voorgaan Age-Uke, Chudan Gyaku-tsuki(ZK)
Achteruitgaan
Age-Uke, Gyaku-tsuki(ZK)
- Nr 3.** Voorgaan Soto-Ude-Uke, Chudan Gyaku-tsuki(ZK)
Achteruitgaan
Soto-Ude-Uke, Gyaku-tsuki(ZK)
- Nr 4.** Voorgaan Uchi-Ude-Uke, Chudan Gyaku-tsuki(ZK)
Achteruitgaan
Uchi-Ude-Uke, Gyaku-tsuki(ZK)
- Nr 5.** Voorgaan Shuto-Uke (KK), Chudan Gyaku-tsuki(ZK)
Achteruitgaan
Shuto-Uke (KK), Gyaku-tsuki (ZK)Shizentai
- Nr 6.** Voorgaan Jodan Mae-Geri(ZK)
Mavatte
Chudan Mae-Geri (ZK) Mavatte
- Nr 7.** Voorgaan Yoko-Geri Keage(KB)
Mavatte
Chudan Yoko-Geri Kekomi(KB)
Shizentai
- Nr 8.** Standoefening
Gedan-Barai, Chudan Gyaku-tsuki(ZK)
Meerdere malen rechts-links
- Nr 9.** Standoefening
Ushiro-Ashi-Mae-Geri (ZK)
Meedere malen rechts-links
Opmerking: Laatste techniek met Kiai
- Nr 10.** Gohon Kumite
Jodan
Chudan

Opmerking: Alle tegenaanvallen worden met Kiai uitgevoerd



KARATE-DO GOSHIN

Nr 11. Kata: Heian Shodan (1)

Fouten die niet meer mogen voorkomen:

1. Naar voren of achteren leunen, opgetrokken schouders, het te vroeg draaien van de vuist bij stoottechnieken en bij het afwerpen.
2. Onnodig naar beneden kijken.
3. Het op- en neergaan bij het voor- en achteruit gaan of bij het uitvoeren van voettechnieken.