



# KARATE-DO GOSHIN

## 1e Kyu (Ichi-Kyu) = bruine band

### Kihon kamae ( 5 maal)

- Nr 1.** Voorgaan Chudan Oi-tsuki, Kizami-Geri, Nihon-tsuki(ZK)  
Achteruitgaan  
Gedan-Barai, Kizami-Mawashi-Geri, Gyaku-tsuki(ZK)
- Nr 2.** Voorgaan Tate-Enpi (ZK), Yoko-Enpi (KB), Mawashi-Enpi(ZK) voorgaan  
Otoshi-Enpi  
Achteruitgaan  
Age-Uke (ZK) Met dezelfde arm Soto-Ude-Uke, Ushiro-Ashi-Mae-Geri Kizami-  
tsuki, Gyaku-tsuki(ZK)
- Nr 3.** Voorgaan Suri-Ashi, Jodan Kizami-tsuki, Gyaku-tsuki(ZK)  
(Op de plaats sprong en been wisselen)  
Uraken, Gyaku-tsuki(Zk)  
Achteruitgaan  
Uchu- ude -uke (KK), Yoko-Enpi, Kage-tsuki(KB)  
(draaien om het achterste been) Gedan-Barai, Gyaku-tsuki(ZK)
- Nr 4.** Voorgaan Shuto-Uke (KK) op het voorste been een ruggesgraadse wending van 180  
graden naar voren met Shuto-Uke, Mae-Ashi-Geri (KK) Shuto-Uchi(ZK)  
Mavatte  
Ushiro-Geri, Uraken, Gyaku-tsuki, Mavatte(ZK)
- Nr 5.** Chudan Ushiro-Ashi-Mae-Geri (ZK) voorgaan Jodan Mae-Geri Gyaku-tsuki,  
Mavatte(ZK)  
Chudan Ushiro-Ashi-Mae-Geri (ZK), voorgaan Yoko-Geri-Kekomi Gyaku-tsuki,  
Mavatte(ZK).
- Nr 6.** Voorgaan Jodan Mawashi-Geri, Ushiro-Geri, Gyaku-tsuki (ZK)  
Mavatte  
Dezelfde technieken terug, Mavatte
- Nr 7.** Voorgaan Jodan Yoko-Geri Keage  
(met hetzelfde been), Chudan Yoko-Geri Kekomi(KB)  
Mavatte  
Dezelfde technieken terug, Mavatte
- Nr 8.** Standoefening (ZK):  
Kizami-Geri, Ushiro-Ashi-Mae-Geri, (ZK) Meerdere malen rechts-links  
Shizentai
- Nr 9.** Standoefening (ZK)  
Jodan Mae-Geri, Yoko-Geri, Ushiro-Geri, Mawashi-Geri Meerdere malen rechts-links  
Shizentai



# KARATE-DO GOSHIN

## Nr 10a. Jiyu Ippon Kumite

2 x Jodan

2 x Chudan

2 x Mae-Geri

2 x Mawashi-Geri

2 x Yoko-Geri

2 x Ushiro-Geri

Opmerking: De kandidaat weert af, valt aan en gaat terug in Kamae, aanval en tegenaanval met Kiai.

## Nr 10b. Jiyu Kumite

## Nr 11. Kata

Shitei-Kata: Jion

Tokui-Kata: naar keuze van de examinerator uit de groep Heian 1 t/m 5

Fouten die niet meer mogen voorkomen:

Het opheffen van de tenen, hakken of de zijkanten van de voet in Zk of ZB

Wijdbeense (pas-) bewegingen; ontbrekende lenigheid

Een slechte houding bij de voettechnieken, gebrekkig draaien van het hoofd,

inzakken van het lijf, het slingeren van de armen, het uit balans