



# KARATE-DO GOSHIN

## 2<sup>e</sup> Kyu (Ni-Kyu) =bruine band Kihon (5 maal)

- Nr 1.** Voorgaan Jodan Oi-tsuki, Ushiro-Ashi-Mae-Geri, Gyaku-tsuki (ZK) Achteruitgaan  
Gedan-Barai, Kizami-Geri, Gyaku-tsuki(ZK)
- Nr 2.** Voorgaan Shuto-Uchi, Gyaku-Haito-Uchi(ZK)  
Achteruitgaan  
Age-Uke, Kizami-Geri, Gyaku-tsuki(ZK)
- Nr 3.** Voorgaan Suri-Ashi, Jodan Gyaku-Kizami-tsuki, Gyaku-tsuki (ZK) (Op de plaats sprong en  
been wisselen)  
Gedan-Barai, Gyaku-tsuki  
Achteruitgaan  
Uchi-Ude-Uke (KK), Yoko-Enpi, Kage-tsuki(KB)
- Nr 4.** Voorgaan Shuto-Uke (KK) op het voorste been een ruggegraadse wending van 180 graden  
naar voren met Shuto-Uke, Mae-Ashi-Geri (KK) Nukite(ZK)  
Mavatte  
Dezelfde technieken terug, Mavatte Shizentai
- Nr 5.** Chudan Ushiro-Ashi-Mae-Geri (ZK) voorgaan Jodan Mae-Geri Gyaku-tsuki, (ZK)  
Mavatte  
Jodan Ushiro-Ashi-Mae-Geri (ZK), voorgaan Yoko-Geri-Kekomi Gyaku-tsuki, (ZK)  
Mavatte
- Nr 6.** Voorgaan Jodan Mawashi-Geri, Ushiro-Geri, Gyaku-tsuki (ZK)  
Mavatte  
Dezelfde technieken terug, Mavatte
- Nr 7.** Voorgaan Yoko-Geri Keage, (ZK) naar voren Yoko-Geri Kekomi(Zk)  
Mavatte  
Dezelfde technieken terug, Mavatte.
- Nr 8.** Standoefening (ZK):  
Kizami-tsuki, gyaku-tsuki Meerdere malen rechts-links  
Shizentai
- Nr 9.** Standoefening (ZK)  
Mae-Geri, Yoko-Geri, Ushiro-Geri  
Meerdere malen rechts-links  
Shizentai  
Opmerking : laatste techniek met kiai en kime



# 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 : Bassai Dai

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

Fouten die niet meer mogen voorkomen:

1. Het langzame in de technieken, het verwaarlozen van de afweer wanneer daar een aanval op volgt.
2. Zonder kracht de heupen indraaien wanneer je van stelling verandert.
3. Onzekerheid of te weinig geestdrift in Kumite