



# KARATE-DO GOSHIN

## 4<sup>e</sup> Kyu ( Yon Kyu) =blauw

### Kihon (5 maal)

- Nr 1.** Voorgaan Chudan Oi-tsuki(ZK)  
Achteruitgaan  
Uraken, Gyaku-tsuki(ZK)
- Nr 2.** Voorgaan Gyaku Tate-Enpi(KK)  
Achteruitgaan  
Age-Uke, Mawashi-Enpi(ZK)
- Nr 3.** Voorgaan Soto-Ude-Uke, Gedan-Barai, Gyaku-tsuki (ZK)  
Achteruitgaan  
Soto-Ude-Uke, Yoko-Enpi (KB) Uraken, Gyaku-tsuki (ZK)
- Nr 4.** Voorgaan Uchi-Ude-Uke, Kizami-tsuki, Gyaku-tsuki (ZK)  
Achteruitgaan  
Uchi-Ude-Uke, Mawashi-AshiGeri (KK)  
Kizami-tsuki, Gyaku-tsuki, Shizentai(ZK)
- Nr 5.** Voorgaan Shuto-Uke (KK), op het voorste been een ruggegraadse wending van 180 graden Shuto-Uke(KK)  
Achteruitgaan  
Morote-Uchi-Uke (KK), Nukite(ZK)
- Nr 6.** Jodan Ushiro-Ashi-Mae-Geri,naar voren Chudan Mae-Geri(Zk)  
Mavatte  
Chudan Kizami-Geri, Chudan Mae-Geri(ZK)  
Mavatte Shizentai
- Nr 7.** Voorgaan Jodan Yoko-Geri Keage (KB)  
Mavatte  
Chudan Yoko-Geri Kekomi, Gedan-Barai, Kagi-tsuki (KB)  
Mavatte
- Nr 8** Voorgaan Jodan Mawashi-Geri(ZK)  
Mavatte  
Chudan Mawashi-Geri, Gyaku-tsuki,(ZK)  
Mavatte, Shizentai
- Nr 9.** Voorgaan Ushiro-Geri (ZK)  
Mavatte



# KARATE-DO GOSHIN

## **Nr 10.** Standoefening

Mae-Geri, Yoko-Geri Kekomi, Ushiro-Geri  
Shizentai

Opmerking: Laatste techniek met Kiai

## **Nr 11.** Kihon Ippon Kumite 2 x Jodan

2 x Chudan  
2 x Mae-Geri  
2 x Mawashi-Geri  
2 x Yoko-Geri

Opmerking: Alle aanvallen vanuit beweging

## **Nr 12.** Kata: Heian Godan (5)

Kata: Heian Yondan (4)

Fouten die niet meer mogen voorkomen:

Foutieve ademtechniek

Optillen van de hakken, foutief opzetten van de voeten

Onzekere houding, hakkelende bewegingen