



KARATE-DO GOSHIN

5^e Kyu (Go Kyu) groene band

Kihon (5 maal)

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



KARATE-DO GOSHIN

- Nr 10.** Kihon Ippon Kumite
2 x Jodan
2 x Chudan
2 x Mae-Geri

Opmerking: Iedere aanval met verschillende afweren en tegenaanvallen

Nr 11. Kata: Heian Sandan (3) Fouten die niet meer mogen voorkomen:

1. Het op verschillende hoogte houden van handen en vuisten
2. De vuist niet strak aan de heupen
3. Het afzetten van de stotende voet, voordat de voet naar de knie van het standbeen terugetrokken wordt (Geri-Waza)