



GOJUKAI KARATE-DO HOLLAND
Stichting voor traditioneel Goju-Ryu Karate-do

EXAMENEISEN KYU GRADEN SENIOREN

Versie 20261801

EXAMENEISEN SENIOREN GKH	
9 ^e Kyu	Gele band
1. Kihon Rensyu Ho	Kihon Tachi Kata Heisoku Dachi Musubi Dachi Heiko Dachi Soto Hachi Dachi Uchi Hachi Dachi Shiko Dachi Heikaku (180°) Sanchin Dachi Hanzenkutsu Dachi Zenkutsu Dachi Uke Waza Sanchin Dachi - Jodan (Age) Uke Zenkutsu Dachi - Chudan (Yoko) Uke Shiko Dachi Heikaku - Gedan (Haraiotoshi) Uke Tsuki Waza Sanchin Dachi - Jodan Seiken Zuki Zenkutsu Dachi - Chudan Seiken Zuki Shiko Dachi Heikaku - Chudan Seiken Zuki Uchi Waza Heiko Dachi - Uraken Uchi 1* Ate Waza Heiko Dachi - Mae Hiji Ate Keri Waza Heiko Dachi - Gedan Geri Heiko Dachi - Mae Geri Heiko Dachi - Mawashi Geri
2. Ido Rensyu Ho	Kihon Ido 1 Sanchin Dachi - Jodan (Age) Uke Zenkutsu Dachi - Chudan (Yoko) Uke Shiko Dachi Shakaku (45°) - Gedan (Haraiotoshi) Uke Sanchin Dachi - Jodan Seiken Zuki Zenkutsu Dachi - Chudan Seiken Zuki Shiko Dachi Shakaku - Chudan Seiken Zuki Zenkutsu Dachi - Mae Hiji Ate Shiko Dachi Chokkaku 90° - Chudan Seiken Zuki Sanchin Dachi - Mae Geri Zenkutsu Dachi - Mae Geri
3. Kata	Taikyoku Jodan 1 Taikyoku Chudan 1
4. Kumite	Yakusoku Kumite Kihon Yakusoku Kumite 1: armen – benen ** Jiyu Kumite ***
Opmerkingen	*Uraken Uchi 1 = voorwaarts slag **Bij het onderdeel Yakusoku kumite; armen en benen; ippon en sanbon ***Bij het onderdeel Jiyu kumite; Goju Kumite

EXAMENEISEN SENIOREN GKH	
8° Kyu	Gele band 1 oranje streep
1. Kihon Rensyu Ho	Kihon Tachi Kata Zie voorgaande exameneisen Uke Waza Zie voorgaande exameneisen Sanchin Dachi - Yoko Uke Shita Barai Tsuki Waza Zie voorgaande exameneisen Heiko Dachi - Sokuho Seiken Zuki * Uchi Waza Zie voorgaande exameneisen Heiko Dachi - Uraken Uchi 2 ** Ate Waza Heiko Dachi - Mawashi Hiji Ate Keri Waza Zie voorgaande exameneisen
2. Ido Rensyu Ho	Zie voorgaande exameneisen Kihon Ido 1 Volledig
3. Kata	Zie voorgaande exameneisen Taikyoku gedan 1 Taikyoku Jodan 2
4. Kumite	Zie voorgaande exameneisen <u>Yakusoku Kumite</u> Kihon Yakusoku Kumite 2: armen (ippon en sanbon) <u>Jiyu Kumite</u>
Opmerkingen	*Sokuho Zuki = zijwaartse stoot **Uraken Uchi 2 = zijwaartse slag; vanaf schouder of lichaam

EXAMENEISEN SENIOREN GKH	
7 ^e Kyu	Gele band 2 oranje strepen
1. Kihon Rensyu Ho	Kihon Tachi kata Zie voorgaande exameneisen Uke Waza Zie voorgaande exameneisen Heiko Dachī - Chudan Uchi Uke Heiko Dachī - Kake Uke Heiko Dachī - Mawashi Uke Tsuki Waza Zie voorgaande exameneisen Shiko Dachī Heikaku - Shita Zuki Heiko Dachī - Morote Zuki Ate Waza Zie voorgaande exameneisen Hanzenkutsu Dachī - Hiza Ate Uchi Waza Zie voorgaande exameneisen Heiko Dachī - Shuto Uchi 1* Keri Waza Zie voorgaande exameneisen Heiko Dachī - Kansetsu Geri
2. Ido Rensyu Ho	Zie voorgaande exameneisen Kihon Ido 2 Sanchin Dachī - Jodan Age Uke, Chudan Seiken Zuki Zenkutsu Dachī - Chudan Yoko Uke, Jodan Seiken Zuki Shiko Dachī Shakaku - Gedan Haraiotoshi Uke, Chudan Seiken Zuki Sanchin Dachī - Yoko Uke Shita Barai, Morote Zuki Sanchin Dachī - Chudan Seiken Zuki, Mae Geri Zenkutsu Dachī - Mae Geri, Chudan Seiken Zuki Shiko Dachī Shakaku - Mawashi Hiji Ate, Yonhon Doza
3. Kata	Zie voorgaande exameneisen Taikyoku Chudan 2 Taikyoku Gedan 2 Taikyoku Kake Uke 1
4. Kumite	Zie voorgaande exameneisen Yakusoku Kumite Kihon Yakusoku Kumite 2 benen (ippon en sanbon) Jiyu Kumite
Opmerkingen	*Shuto Uchi 1 = horizontale slag; zijwaarts of voorwaarts

EXAMENEISEN SENIOREN GKH	
6 ^e Kyu	Oranje band
1. Kihon Rensyu Ho	Kihon Tachi kata Zie voorgaande exameneisen Nekoashi Dachi Uke Waza Zie voorgaande exameneisen Heiko Dachi - Shuto Uke Tsuki Waza Zie voorgaande exameneisen Heiko Dachi - Age Zuki Ate Waza Zie voorgaande exameneisen Heiko Dachi - Teisho Ate Uchi Waza Zie voorgaande exameneisen Heiko Dachi - Furi Uchi Heiko Dachi - Shuto Uchi 2* Keri Waza Zie voorgaande exameneisen Gedan Geri Mae Geri Mawashi Geri Kansetsu Geri Sokuto Geri <i>Bovenstaande traptechnieken worden vanuit verschillende standen gevraagd</i>
2. Ido Rensyu Ho	Zie voorgaande exameneisen Kihon Ido 2 Volledig
3. Kata	Zie voorgaande exameneisen Taikyoku Mawashi Uke 1 Taikyoku Kake Uke 2
4. Kumite	Zie voorgaande exameneisen Yakusoku Kumite Yakusoku Ippon Kumite: Tenshin ** Jiyu Kumite
Opmerkingen	*Shuto Uchi 2 = Circulaire slag van buiten naar binnen gericht **Tenshin = ontwijken d.m.v. lineaire lichaam verplaatsing

EXAMENEISEN SENIOREN GKH	
5 ^e kyu	Groene band
1. Kihon Rensyu Ho	Kihon Tachi kata Zie voorgaande exameneisen Moto Dachì Uke Waza Zie voorgaande exameneisen Sanchin Dachì - Uwa Uke Shita Barai Tsuki Waza Zie voorgaande exameneisen Moto Dachì - Kizami Zuki Moto Dachì - Chudan Hiki Zuki Ate Waza Zie voorgaande exameneisen Mae Hiji Ate Ushiro Hiji Ate Mawashi Hiji Ate Yoko Hiji Ate Otoshi Hiji Ate <i>Bovenstaande technieken worden achter elkaar uitgevoerd vanuit Heiko Dachì naar de standen: Zenkutsu Dachì, Heiko Dachì en Shiko Dachì Heikaku</i> Uchi Waza Zie voorgaande exameneisen Hanzenkutsu Dachì - Tettsui Uchi Keri Waza Zie voorgaande exameneisen Hanzenkutsu Dachì - Ushiro Geri
2. Ido Rensyu Ho	Zie voorgaande exameneisen Neko ashi Kihon Ido 2 Sanchin Dachì – Jodan Age Uke, Chudan Seiken Zuki Zenkutsu Dachì – Chudan Yoko Uke, Jodan Seiken Zuki Shiko Dachì Shakaku – Haraiotoshi Uke, Chudan Seiken Zuki Sanchin Dachì – Yoko Uke Shita Barai, Morote Zuki Kaishu uke Kihon Ido Neko Ashi Dachì – Kake Uke Neko Ashi Dachì – Sukui Uke Neko Ashi Dachì – Kuri Uke Neko Ashi Dachì – Ura Uke
3. Kata	Zie voorgaande exameneisen Taikyoku Mawashi Uke 2 Gekisai dai Ichi
4. Kumite	Zie voorgaande exameneisen Yakusoku Kumite Yakusoku Ippon Kumite: Sabaki * Kata Bunkai Kumite Gekisai dai Ichi Jiyu Kumite
Opmerkingen	*(Tai)Sabaki = ontwijken d.m.v. het in-wegdraaien van het lichaam

EXAMENEISEN SENIOREN GKH	
4 ^e kyu	Blauwe band
1. Kihon Rensyu Ho	Kihon Tachi kata Zie voorgaande exameneisen Uke Waza Zie voorgaande exameneisen Tsuki Waza Zie voorgaande exameneisen Heiko Dachi - Nukite Zuki Ate Waza Zie voorgaande exameneisen Uchi Waza Zie voorgaande exameneisen Hanzenkutsu Dachi - Haito Uchi Keri Waza Zie voorgaande exameneisen Hanzenkutsu - Ura Mawashi Geri *
2. Ido Rensyu Ho	Zie voorgaande exameneisen Neko Ashi Dachi Kihon Ido 2 Sanchin Dachi – Chudan Zuki, Chudan Mae Geri Zenkutsu Dachi – Mae Geri, Chudan Seiken Zuki Shiko Dachi Shakaku – Mawashi Hiji Ate, Yonhon Doza Zenkutsu Dachi – Mae Hiji Ate, Chudan Seiken Zuki Shiko Dachi Chokkaku – Tetsui Uchi, Uraken Uchi Kaishu Uke Kihon Ido Neko Ashi Dachi – Kaishu Gedan Uke Neko Ashi Dachi – Juji Uke Neko Ashi Dachi – Shuto Uke Neko Ashi Dachi – Teisho Uke Neko Ashi Dachi – Kaishu Joge Uke
3. Kata	Zie voorgaande exameneisen Gekisai Dai Ni Sanchin
4. Kumite	Zie voorgaande exameneisen Yakusoku Kumite Nekoashi Dachi Kihon Kumite Kata Bunkai Kumite Gekisai dai Ni Jiyu Kumite
Opmerkingen	*Ura Mawashi Geri met achterste of voorste been

EXAMENEISEN SENIOREN GKH	
3 ^e kyu	Bruine band
1. Kihon Rensyu Ho	Kihon Tachi kata Zie voorgaande exameneisen Uke Waza Zie voorgaande exameneisen Tsuki Waza Zie voorgaande exameneisen Ate Waza Zie voorgaande exameneisen Uchi Waza Zie voorgaande exameneisen Keri Waza Zie voorgaande exameneisen Hanzenkutsu Dachi - Kakato Otoshi Geri
2. Ido Rensyu Ho	Zie voorgaande exameneisen Neko Ashi Dachi Kihon Ido 2 Sanchin Dachi – Mae Geri, Mawashi Geri Zenkutsu Dachi – Mae Geri, Mae Hiji Ate Yonhon Doza Hanzenkutsu Dachi – Sokuto Geri, Chudan Seiken Zuki Shiko Dachi Shakaku – Kansetsu Geri, Age Zuki Yohon Doza Kaishu Uke Kihon Ido Neko Ashi Dachi – Kakuto Jodan Uke Neko Ashi Dachi – Morote Sukui Uke Neko Ashi Dachi – Morote Hari Otoshi Uke Neko Ashi Dachi – Kaishu Chuge Sukui Uke
3. Kata	Zie voorgaande exameneisen Gekisai Dai San
4. Kumite	Zie voorgaande exameneisen Yakusoku Kumite Yonhon Kumite Kata Bunkai Kumite Gekisai Dai San (wordt ontwikkeld) Jiyu Kumite

EXAMENEISEN SENIOREN GKH	
2 ^e kyu	Bruine band 1 zwarte streep
1. Kihon Rensyu Ho	Kihon Tachi kata Zie voorgaande exameneisen Uke Waza Zie voorgaande exameneisen Tsuki Waza Zie voorgaande exameneisen Ate Waza Zie voorgaande exameneisen Uchi Waza Zie voorgaande exameneisen Keri Waza Zie voorgaande exameneisen Hanzenkutsu Dachi - Ushiro Mawashi Geri
2. Ido Rensyu Ho	Zie voorgaande exameneisen Neko Ashi Dachi Kihon Ido 2 Kaishu Uke Kihon Ido
3. Kata	Zie voorgaande exameneisen Saifa Tensho
4. Kumite	Zie voorgaande exameneisen Yakusoku Kumite Moto Dachi Nanahon Kumite * Kata Bunkai Kumite Saifa Jiyu Kumite
Opmerkingen	*Moto Dachi Nanahon Kumite; inclusief twee aanvallen Mawashi Geri

EXAMENEISEN SENIOREN GKH	
1 ^e Kyu	Bruine band 2 zwarte strepen
1. Kihon Rensyu Ho	Kihon Tachi kata Zie voorgaande exameneisen Uke Waza Zie voorgaande exameneisen Tsuki Waza Zie voorgaande exameneisen Ate Waza Zie voorgaande exameneisen Uchi Waza Zie voorgaande exameneisen Keri Waza Zie voorgaande exameneisen
2. Ido Rensyu Ho	Zie voorgaande exameneisen Neko Ashi Dachi Kihon Ido 2 Kaishu Uke Kihon Ido
3. Kata	Zie voorgaande exameneisen Seinchin
4. Kumite	Zie voorgaande exameneisen Yakusoku Kumite Yonhon Kumite Uradori * Kata Bunkai Kumite Seinchin Jiyu kumite
Opmerkingen	*Uradori = overname, na eigen aanval, op tegenaanval