



KARATE-DO GOSHIN

2^e 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 examinerator 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