



# KARATE-DO GOSHIN

## 3<sup>e</sup> Kyu (san kyu) =bruine band

### Kihon (5 maal)

- nr 1.** Voorgaan Ashi-Barai, Jodan Oi-tsuki, Chudan Gyuaki-tsuki(ZK)  
Mavatte  
Yoko-Geri, Gedan-Barai, Gyaku-tsuki(ZK)
- nr 2.** Voorgaan Shuto-Uchi, Gyaku-Haito-Uchi(ZK)  
Achteruitgaan  
Age-Uke, Ushiro-Ashi-Mae-Geri, Gyaku-tsuki(ZK)
- nr 3.** Voorgaan Uraken, Gyaku-tsuki(ZK)  
Achteruitgaan  
Age-Uke (Dezelfde arm) Soto-Ude-Uke, Gedan-Barai Gyaku-tsuki, Shizentai(ZK)
- nr 4.** Voorgaan Uchi-Ude-Uke, Ushiro-Ashi-Mae-Geri, Kizami-tsuki Gyaku-tsuki(ZK)  
Achteruitgaan  
Ushi-Ude-Uke, Mawashi-Ashi-Geri (KK), Gyaku-tsuki(ZK)
- nr 5.** Voorgaan Shuto-Uke, Mae-Ashi-Geri (KK), Nukite(ZK)  
Achteruitgaan  
Dezelfde technieken terug
- nr 6.** Voorgaan Chudan Kizami-Geri, Chudan Mae-Geri, Gyaku-tsuki(ZK)  
Mavatte  
Dezelfde technieken terug, Mavatte
- nr 7.** Voorgaan Jodan Ushiro-Geri (ZK) Mavatte  
Jodan Mawashi-Geri, Uraken, Gyaku-tsuki(ZK)  
Mavatte
- nr 8.** Standoefening (ZK):  
Chudan Ushiro-Ashi-Mae-Geri, (Zelfde been niet afzetten) Jodan Ushiro-Ashi-Mae-Geri, Shizentai,  
Meerdere malen rechts-links



# KARATE-DO GOSHIN

- nr 9.** Standoefening (HS = Heisoku Dachi)  
Yoko-Geri Keage, Yoko-Geri Kekomi (niet afzetten)  
Meerdere malen rechts-links  
Shizentai

Opmerking: laatste techniek met kiai en kime

## **Nr 10a** Jiyu Ippon

Kumite

2 x Jodan

2 x Chudan

2 x Mae-Geri

2 x MawashiGer

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

1. Shitei-Kata: Tekki-Shodan
2. Tokui-Kata: naar keuze van de examinerator uit de groep Heian 1 t/m 5

Fouten die niet meer mogen voorkomen:

Vuisthouding (de rug van de hand en de onderarm op een niet gelijke hoogte foutieve hoek van de onder- en bovenarm bij afweertechneken. Geruisloze technieken.

Bij voettechnieken, de knie onvoldoende omhoog trekken