



KARATE-DO GOSHIN

4^e 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 ruggesgraadse 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