



KARATE-DO GOSHIN

6^e Kyu (Ruku Kyu) Oranje band

Kihon (5 maal)

- Nr 1.** Voorgaan Chudan Oi-tsuki(ZK)
Mavatte
Chudan Gyaku-Nukite, Mavatte (ZK)
- Nr 2.** Voorgaan Age-Uke, Gyaku-tsuki(ZK)
Mavatte
Age-Uke, Chudan-Gyaku-Nukite, Mavatte(ZK)
- Nr 3.** Voorgaan Soto-Ude-Uke, Gyaku-tsuki (ZK)
Achteruitgaan
Soto-Ude-Uke, Kizami-tsuki, Gyaku-tsuki(ZK)
- Nr 4.** Voorgaan Uchi-Ude-Uke, Chudan Gyaku-tsuki(ZK)
Mavatte
Uchi-Ude-Uke (KK), Kizami-tsuki, Gyaku-tsuki (ZK)
- Nr 5.** Voorgaan Shuto-Uke (KK), Nukite(ZK)
Achteruitgaan
Shuto-Uke (KK), Nukite(ZK)
- Nr 6.** Voorgaan Jodan Mae-Geri(ZK)
Mavatte
Chudan Mae-Geri (ZK) Mavatte Shizentai
- Nr 7.** Voorgaan Yoko-Geri Keage(KB)
Mavatte
Chudan Yoko-Geri Kekomi(KB)Mavatte
- Nr 8.** Voorgaan Mae-Ren-Geri, Jodan, Chudan Mavatte, Yame
- Nr 9.** Standoefening
(HS = Heisoku-Dachi) Yoko-Geri Kekomi Meerdere malen rechts-links
Opmerking:Laatste techniek met Kiai



KARATE-DO GOSHIN

Nr 10. Gohon Kumite

Jodan

Chudan

Opmerking: Alle tegenaanvallen worden met Kiai en Kime uitgevoerd

Nr 11. Kata: Heian Nidan (2)

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 teruggetrokken wordt (Geri-Waza)