



# GENKISHIN KARATE

Grondleggers: Ruud van Buren, Yarick Lahuis en Patricia Lahuis

[www.genkishinkarate.com](http://www.genkishinkarate.com)

Karate, kobudo, survival, kruidenleer, drukpunten, natuur.

## EXAMENEISEN 9de Kyu

### Conditietest:

- 1 km hardlopen
- 10 x opdrukken
- 10x squat
- 1x 30 seconden plank

### Kihon:

- Seiken chudan-jodan en gedan tsuki
- Seiken gedan barai
- Kake wake uke
- Fudo dachi
- Zenkutsu dachi
- Musubi dachi
- Kamae dachi
- Hiza Geri
- Mae geri chudan
- Mawashi geri gedan en chudan met heisoku (de wreef)
- Mae keage

### Kata:

- Taikyoku kata sono ichi

### Theoretische kennis:

- tot 10 tellen in het Japans
- lezen en ondertekenen van de Dojo etiquette en je ook aan deze etiquette houden
- het correct knopen van de obi en het correct opvouwen van de karate-gi

### Kruidenleer:

- Weegbree en brandnetel herkennen en toepassen

Betekenis van de volgende woorden: Karate-gi, obi, karate, dojo, sensei, senpai, kohai, seiken, tsuki, jodan/chudan/gedan, uke, geri, hajime, jame.