



# 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 4de Kyu

### Conditie:

- 6x 10 pushups
- 6x 10 squats
- 6x 30 sec. planking
- 6 km hardlopen

### Kata:

- Pinan sono yon

### Kihon:

- Kake dachi
- Seiken juji uke gedan
- Shuto jodan uke
- Haishu uchi uke
- Uraken sai uchi
- Uraken shomen uchi
- Shuto sakotsu uchi
- Shuto uchi uchi
- Kagato geri gedan
- Mawashi geri chudan chusoku (met de bal van de voet)

### Kihon no kata:

- Zenkutsu dachi met 4 uke's per stap.

### Kumite renraku:

- Openen kamae dachi, voorste voet terughalen naar neko ashi dachi, tegelijk oi gedan barai, voorste voet weer naar voor (kamae dachi) tegelijkertijd oi chudan tsuki. Gyaku chudan tsuki, oi shita tsuki, gyaku mawashi geri chudan. Voet waarmee de mawashi geri gemaakt wordt, voor neerzetten.

### Tameshi ware:

- Mawashi geri chudan chusoku.

### Kumite:

- 7x 2 minuten sparren.

### Kruidenleer:

- Aan beginnende kohai kunnen uitleggen over alle kruiden die je tot nu toe hebt geleerd.

### Extra eis:

- Het kunnen verzorgen van een warming up van ong. 10 minuten en het kunnen uitleggen van eenvoudige kihon aan beginnende kohai.