



GENKISHIN KARATE

Grondleggers: Ruud van Buren, Yarick Lahuis en Patricia Lahuis

www.genkishinkarate.com

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

EXAMENEISEN 5de Kyu

Conditie:

- 5x 10 push ups
- 5x 10 squats
- 5x 30 sec. planken
- 5 km hardlopen

Kata:

- pinan sono san

Kihon:

- tetsui uchi uchi vanuit fudo dachi en kiba dachi
- shuto hizo uchi
- hiji chudan ate (stoot met de elleboog)
- uchi uke gedan barai
- mae atama tsuki (kopstoot naar voren)
- uchi mawashi geri
- ushiro mawashi geri chudan

Kihon no kata:

- ruggelings draaien in kiba dachi met tetsui uchi uchi
- kokutsu dachi met shuto mawashi uke shuto ganmen uchi en shuto hizo uchi
- kiba dachi yon tsu go (45°) met meervoudige bewegingen
- zenkutsu dachi sagari (achterwaarts) met meervoudige bewegingen

Renraku:

- kamae dachi openen, mae geri chudan, mawashi geri chudan, ushiro mawashi geri chudan (elke trap met achterste been en deze voor neerzetten)

Kumite:

- 6x 2 minuten

Tameshi wara:

- chudan hiji ate (voorwaarts met de elleboog)

Kruidenleer: Een voedzame maaltijd kunnen maken met wilde groente die op de juiste manier gedetermineerd is.