

8^E KYU (GEEL) INOUE-HA SHITO RYU NEDERLAND

GELE BAND

De karateka heeft begrip van:

- Groet ceremonie, dojo etiquette
- Jodan, chudan, gedan, mae, ushiro, yoko (migi/hidari)

DACHI (STANDEN)

- | | |
|----------------------|----------------------|
| ○ Heisoku-dachi | ○ Zenkutsu-dachi |
| ○ Musubi-dachi | ○ Han zenkutsu-dachi |
| ○ Heiko-dachi | ○ Kokutsu-dachi |
| ○ Soto-hachiji-dachi | ○ Shiko-dachi |
| ○ Uchi-hachiji-dachi | ○ Neko-ashi-dachi |

KIHON (= TECHNIEKEN, UIT TE VOEREN IN DE OPGEGEVEN STAND)

In heiko- of uchi-hachiji-dachi:	In zenkutsu-dachi:	In shiko-dachi:	In neko-ashi-dachi:
○ Jodan-tsuki ○ Chudan-tsuki ○ Gedan-tsuki ○ Gedan-barai ○ Yoko-uke ○ Yoko-uchi-uke ○ Age-uke ○ Mae-geri	○ Jodan-tsuki ○ Chudan-tsuki ○ Gedan-tsuki ○ Gedan-barai ○ Yoko-uke ○ Yoko-uchi-uke ○ Age-uke ○ Mae-geri ○ Gyaku-tsuki ○ Mae-te-tsuki	○ Jodan-tsuki ○ Chudan-tsuki ○ Gedan-tsuki	○ Shuto-uke ○ Gyaku-tsuki

IDO KIHON (= TECHNIEKEN MET VERPLAATSING IN DE OPGEGEVEN STAND)

In zenkutsu- of han zenkutsu dachi:	In shiko-dachi:	In neko-ashi-dachi:
○ Gedan-barai ○ Yoko-uke ○ Yoko-uchi-uke ○ Age-uke ○ Oi-tsuki ○ Oi-gyaku-tsuki ○ Oi-mae-geri	○ Gedan-barai ○ Yoko-uke ○ Yoko-uchi-uke	○ Shuto-uke

RENZOKU IDO KIHON (= COMBINATIETECHNIEKEN MET VERPLAATSING IN DE OPGEGEVEN STAND)

In (han) zenkutsu-dachi:

- Oi-tsuki + gyaku-tsuki
- Gedan-barai + gyaku-tsuki
- Yoko-uke + gyaku-tsuki
- Yoko-uchi-uke + gyaku-tsuki

In shiko-dachi:

- Gedan-barai, overgaan naar zenkutsu-dachi + gyaku-tsuki
- Yoko-uke, overgaan naar zenkutsu-dachi + gyaku-tsuki
- Yoko-uchi-uke, overgaan naar zenkutsu-dachi + gyaku-tsuki

KATA (= VORM)

- Kihon kata ichi
- Kihon kata ni
- Kihon kata san
- Kihon kata yon
- Kihon kata go