

# Examen Gele Gordel

誠和会

Seiwakai Goju Ryu  
by Leo Lipinski

## Rechtstaande technieken die allemaal beginnen uit Heiko Dachi

- Jodan uke / Chudan tsuki (wering voor het gezicht + stoot naar de buik)
- Chudan uke / Jodan tsuki (wering naar de buik + stoot naar het gezicht)
- Harai uke / Chudan tsuki (wering onder de gordel + stoot naar de buik)
  
- Ura uchi : Shomen & Yoko (ura uchi voorwaarts en zijwaarts)
- Tate Hiji ate (elleboogstoot naar het gezicht)
  
- Mae geri (voorwaartse trap)
- Mawashi geri (zwaaiende trap)

## Vorderende technieken in Zenkutsu Datchi

- Chudan Jun tsuki (stoot naar de buik met de kant waar je been van voor staat)
- Chudan Mae geri (trap naar de buik)
- Mawashi geri (zwaaiende trap)

## Kata

- Gekisai ichi