



国際極真会館空手道連盟  
INTERNATIONAL FEDERATION OF KYOKUSHINKAI KARATE  
**FULL CONTACT KARATE**  
WORLD SOKARATE ORGANIZATION  
全世界総空手連盟



# SYLLABUS

## 10-Kyu

10 Teknikker

*FUDO-DACHI*  
*OI-TSUKI*  
*SEIKEN JODAN-UKE*  
*GEDAN-BARAI*  
*HIZA-GERI*  
*KIN-GERI*



FUDO DACHI



SEIKEN

### Slag



4  
SEIKEN OI  
TSUKI JODAN  
Høyre



5  
SEIKEN OI  
TSUKI CHUDAN  
Venstre



6  
SEIKEN OI  
TSUKI GEDAN  
Høyre



7  
SEIKEN JODAN UKE  
Venstre

### Blokkeringer



8  
GEDAN BARAI  
Høyre

Spark



9  
**HIZA GAMMEN GERI**  
Venstre



10  
**KIN GERI**  
Høyre



**FUDO DACHI**