

# SYLLABUS

## 9<sup>th</sup> Kyu

Seiken  
7 Teknikker

*Santin Dachi*  
*Ago Uchi*  
*Gyaku Tsuki*  
*Uchi Uke*  
*Soto Uke*  
*Mae Geri Chusoku*



SANCHIN DACHI

Slag



1

SEIKEN AGO UCHI  
høyre

Slag



2

SEIKEN GYAKU  
TSUKI JODAN  
venstre



3

SEIKEN GYAKU  
TSUKI CHUDAN  
høyre



4

SEIKEN GYAKU  
TSUKI GEDAN  
venstre

Blokkeringer



5

SEIKEN CHUDAN  
UCHI UKE  
høyre



6

SEIKEN CHUDAN  
SOTO UKE  
venstre

Spark



CHUSOKU  
Ball of the foot



7

CHUDAN MAE GERI CHUSOKU  
høyre



Tilbake til  
SANCHIN DACHI