

Graderings Pensum

10 Kyu - Gult Belte

Teknikker

Stillinger:

Heisoku Dachii	(Samlede bein)
Zenkutsu Dachii	(Fremoverlent stilling)
Kiba Dachii	(Heste stilling)
Yoi Dachii	(Klar stilling)

Slag:

Oi Zuki	(Slag med knoker)
Gyaku Zuki	(Slag med motsatt arm av beinstilling)

Blokkeringer:

Gedan Barai	(Lav blokkering)
Uchi Uke	(Blokkering fra innsiden og ut)
Soto Uke	(Blokkering fra utsiden og inn)
Age Uke	(Høy blokkering)

Spark:

Mae Geri	(Front spark med tåball)
Mawashi Geri	(sirkulært spark med legg eller oppå foten)

Man skal også ha forståelse for Kiai og Osu! i hvilke settinger dette skal brukes.

Man skal også kunne de forskjellige høydene som: Jodan, Chudan, Gedan

Respekt og disiplin følger hver eneste grad!

Kata:

Taikyoku Sono Ichi

Taikyoku Sono Ni

Ippon Kumite: (Ettstegs Kamp)

Angrep: Oi Zuki Jodan - Oi Zuki Chudan - Mawashi Geri Chudan - Mae Geri Chudan

Forsvar: Age Uke - Soto Uke - Uchi Uke - Gedan Barai (*avsluttes med gyaku zuki og Kiai*)

Fysiske øvelser:

10 Push ups

20 Situps

10 Spenthop