

Graderings Pensum

5 Kyu - Blått Belte

Teknikker

Stillinger:

Neko Dachi (Kattestilling)

Slag:

Shita Zuki (Lavt slag mot mage)

Kagi Zuki (Omvendt slag "Hook")

Ura kote (Slag med underarm "Innsiden")

Blokkeringer:

Uchi Uke Gedan barai (Midt blokk med lav blokk)

Shotei Uke (Blokkering med håndflate)

Juji Shuto Gedan Uke (Lav krysset blokkering med håndkant)

Juji Shuto Age Uke (Høy krysset blokkering med håndkant)

Spark:

Gedan Soto Kakato Geri (Hælspark fra utsiden mot lår)

Oroshi Kakato Geri (Nedadgående spark med hæl)

Kansetsu Geri (Sidespark mot kne)

Ura Mawashi Haisoku (Motsatt sirkulært spark med oversiden av --foten)

I tillegg til denne grad skal det også legges frem en skriftlig eller muntlig prøve.

Og det skal også fremlegges et A4 ark med hva Kampsport har gjort for deg.

Respekt og disiplin følger hver eneste grad!

Kata:

Pinan Sono Ichi

Taikyoku Sono Ichi Ura

Taikyoku Sono Ni Ura

Taikyoku Sono San Ura

Gyakute:

Vidrekommen selvforsvar mot slag

(Selvforsvar)

Jiyu Kumite:

7 kamper av 60 sekunder

(Frikamp)

Tameshi Wari:

(Knusing)

Sensor velger

Fysiske øvelser:

40 Push ups

80 situps

35 Spensthopp

Hoppe til et punkt som rekker en selv til mage uten å bruke hender.

Sitte med spredte bein og legge hode i gulvet.