

Graderings Pensum

6 Kyu - Blått Belte

Teknikker

Stillinger:

Kamae Dach	(Kampstilling)
Shiko Dach	(Hestestilling med vinklede føtter)
Tsuru Dach	(Stå på ett bein med det andre mot kne)

Slag:

Uraken Mawashi Uchi	(Slag med baksiden av knokene mot baksiden --av hode)
Uraken Hizo Uchi	(Slag med baksiden av knokene mot ribbein)
Age Empi Ate	(Oppadgående slag med albue)

Blokkeringer:

Mawashi Uke	(Tohånds sirkelblokk med håndflate kant)
Morote Uchi uke	(Innvendig blokkering med to hender)

Spark:

Uchi Mawashi Keage	(Innvending sirkel spark)
Soto Mawashi Keage	(Utvendig sirkel spark)
Ushiro Kake Geri	(Bakover krocket spark)

I tillegg til denne grad skal også all tidligere pensum baserte teknikker være betraktelig forbedret. Alle tidligere kataer skal også gjennomgås for og vise at utøveren husker dem, og de skal være teknisk bedre enn førgående grader. Utøver skal også være i betraktelig bedre fysisk form enn de forrige gradene.

Respekt og disiplin følger hver eneste grad!

Kata:

Sokugi Taikyoku sono San

Gyakute:

(Selvforsvar)

Vidrekommen selvforsvar mot grep

Gohon Kumite / Jiyu Kumite:

(Femstegs Kamp / Frikamp)

Angrep: Sensors Valg

Forsvar: blokkeres med riktige teknikker (*avsluttes med angrep og Kiai*)

Fem kamper av 60 sekunder

Fysiske øvelser:

35 Push ups

70 Situps

30 Spensthop

Sitte med spredte bein og ha en knyttneve mellom gulv og hode (Vise at du har forbedret deg til denne

grad)