

## Graderings Pensum

### 7 Kyu - Grønt Belte

#### Teknikker

##### **Stillinger:**

Soto Dach	(Fra parallell stilling med utover vinkling på --føttene)
Uchi Dach	(Fra parallell stilling skal føttene vinkles --innover)

##### **Slag:**

Tettsui Oroshi Ganmen Uchi	(Hammerslag nedadgående mot ansikt)
Haito	(Slag med motsatt side av håndkant)
Shotei	(Slag med nedre del av håndflate)
Tate Zuki	(Vertikalt slag med knokkene)

##### **Blokkeringer:**

Gedan Juji Uke	(Lav krysset blokkering)
Age Juji Uke	(Høy Krysset blokkering)
Haito Uke	(Blokkering med motsatt del av håndkant)

##### **Spark:**

Ura Mawashi Geri	(Motsatt av sirkulært spark)
Yoko Geri Jodan	(Sidespark mot hode)
Ushiro Ura Mawashi	(Rundspark)
Kake Geri	(Kroket spark)

I tillegg til denne grad skal også all tidligere pensum baserte teknikker være betraktelig forbedret, samt at alle teknikker skal utføres "slow motion". Alle tidligere kataer skal også gjennomgås for og vise at utøveren husker dem.

Respekt og disiplin følger hver eneste grad!

##### **Kata:**

Sokugi Taikyoku sono Ni  
Taikyoku Sono Ichi Ura

##### **Gyakute:**

Enkel selvforsvar mot spark

(Selvforsvar)

##### **Sanbon Kumite / Jiyu Kumite:**

(Trestegs Kamp / Frikamp)

Angrep: Tettsui - Haito - Kin Geri

Forsvar: Age Juji uke - Haito Uke - Gedan juji uke (*avsluttes med angrep og Kiai*)

Tre kamper 2x2 minutter

**Fysiske øvelser:**

30 Push ups

60 Situps

25 Spensthop

Sitte med spredte bein og ha to knyttnever mellom gulv og hode ( Vise at du har forbedret deg til denne grad)