

Graderings Pensum
8 Kyu - Grønt Belte

Teknikker

Stillinger:

Sanshin Dachi	(En fot foran den, spredte bein og innover --vinkling på føttene)
Kake Dachi	(Kryssende beinstilling hvor en fot er bak)

Slag:

Uraken	(Slag med baksiden av knokene)
Uraken Oroshi Ganmen Uchi	(Slag med baksiden av knokene nedadgående --mot ansikt)
Nukite Zuki	(Slag med knivhånd)

Blokkeringer:

Koken Uke	(Blokkering med håndledd)
Sune Uke	(Blokkering med legg)

Spark:

Hiza Geri	(Spark med kne)
Yoko Geri	(Spark til siden)
Ushiro Geri kakato	(Spark bakover m/ hæl "hestespark")

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 Ichi

Gyakute: (Selvforsvar)

Enkel selvforsvar mot slag

Sanbon Kumite / Jiyu Kumite: (Trestegs Kamp / Frikamp)

Angrep: Greps Teknikk - Nukite Zuki - Mawashi Geri Gedan

Forsvar: Koken Uke - Shuto uke - Sune Uke (*avsluttes med gyaku zuki og Kiai*)

To kamper 3x2 minutter

Fysiske øvelser:

25 Push ups

50 Situps

20 Spensthop

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

grad)