

Graderings Pensum

9 Kyu - Orange Belte

Teknikker

Stillinger:

Heiko Dach	(Paralell Beinstilling)
Musubi Dach	(Føttene vinklet 45 Grader)
Kokutsu Dach	(Fiskebeins mønster)

Slag:

Morote Zuki	(Dobbelt Slag)
Seiken Ago Uchi	(Snapslag mot hake)
Shuto Uchi	(Håndkant slag)

Blokkeringer:

Shuto Gedan Barai	(Lav blokkering med håndkant)
Shuto Uke	(Blokkering med håndkant)
Age Shuto Uke	(Høy blokkering med håndkant)

Spark:

Kin Geri	(Spark mot skritt med strak fot)
Nidan Mawashi Geri	(Sirkulært spark som treffer to steder)

Man skal kunne kombinere stillinger og teknikker. Hver uøver får et sett ropt opp av sensor som må gjennomgå før gradering er bestått. Det er ikke fastsatt teknikker og stillinger i settet, men hver elev skal kunne de forskjellige teknikkene
Respekt og disiplin følger hver eneste grad!

Kata:

Taikyoku Sono San

Gyakute:

Enkel selvforsvar mot grep

(Selvforsvar)

Sanbon Kumite / Jiyu Kumite:

(Trestegs Kamp / Frikamp)

Angrep: Oi Zuki Jodan - Shuto Uchi - Nidan Mawashi Geri

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

En kamp 4x2 minutter

Fysiske øvelser:

20 Push ups

40 Situps

15 Spensthop

Sitte med spredte bein og ha to knyttnever mellom gulv og hode.