

9.Kyu – Hvitt med gul stripe (Opp til 12 år)



Etternavn:* _____ Fornavn:* _____ Alder:* _____

Dagens grad: 10. Kyu _____ Ny grad: _____ Eksaminator: _____

Kihon	-		+	
Fra Zenkutsu-dachi gedan barai. Gå frem oizuki Chudan (Fremover/mawate tilbake)				
Fra Zenkutsu-dachi gedan barai. Gå frem age-uke (Fremover/Bakover)				
Fra Zenkutsu-dachi gedan barai. Gå frem soto-uke (Fremover/Bakover)				
Fra Zenkutsu-dachi gedan barai. Gå frem gedan barai (Fremover/mawate tilbake)				
Fra Zenkutsu-dachi gedan barai. Gå frem Kokutsu-dachi - Shuto uke (Fremover/mawate tilbake)				
Fra Zenkutsu-dachi kakiwake gedan barai Gå frem mae-geri (Fremover/mawate tilbake)				

Kata	-		+	
Kihon kata				

Kommentar	-		+	
Dachi (Stillinger)				
Kiai (Skrik)				
Tsuki/Uchi (Slag)				
Uke (Blokker)				
Zanshin (Konsentrasjon)				
Maai (Avstand)				
Kime (Låsing)				