

8.Kyu – Gult belte (Opp til 12 år)



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

Dagens grad: 9. Kyu _____ Ny grad: _____ Eksaminator: _____

Kihon	-		+	
Fra gedan-barai. Gå frem gedan-barai. Mawatte				
Gå frem oi-zuki chudan				
Gå tilbake age-uke				
Gå frem soto-uke				
Fra shuto-uke i kokutsu-dachi. Gå tilbake shuto-uke				
Fra gedan-barai i zenkutsu-dachi. Gå frem uchi-uke. Mawatte				
Gå frem mae-geri chudan. Mawatte				
Gå frem mae-geri jodan. Mawatte				
Fra kiba-dachi. Kryss over yoko-geri keage (begge retninger)				
Fra kiba-dachi. Kryss over yoko-geri kekomi (begge retninger)				

Kata	-		+	
Heian Shodan				

Kumite	-		+	
Gohon kumite (5-Steg Sparring)				
Angrep - oi-zuki jodan og oi-zuki chudan				
Forsvar - age-uke og soto-uke respektivt. Gyaku-zuki chudan på 5 teknikk.				

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