

7.Mon – Hvitt med oransje stripe (Opp til 12 år)



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

Dagens grad: 8. 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 Nidan (+ Kan bli bedt om å gå en tidligere kata)			

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)			