

6.Mon – Hvitt med grønn stripe (Opp til 12 år)



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

Dagens grad: 7. Kyu _____ Ny grad _____ Eksaminator: _____

Kihon	-	+	
Fra gedan-barai. Gå frem oi-zuki chudan. Mawatte			
Fra gyaku-zuki. Gå frem gyaku-zuki chudan. Mawatte			
Gå frem gedan-barai, gyaku-zuki			
Gå tilbake age-uke, gyaku-zuki			
Gå tilbake soto-uke, gyaku-zuki			
Fra shuto-uke i kokutsu-dachi. Gå tilbake shuto-uke			
Fra gedan-barai i zekutsu-dachi. Gå frem uchi-uke, gyaku-zuki. 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)			
Fra zenkutsu-dachi. Gå frem mawashi-geri			

Kata	-	+	
Heian Sandan (+ Kan bli bedt om å gå en tidligere kata)			

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

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