

5.Mon – Hvitt med blå stripe (Opp til 12 år)



Ordinært blått belte 5. Kyu graderes fra fylte 12 år

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

Dagens grad: 6.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, mae-geri			
Gå frem soto-uke in zenkutsu-dachi, enpi-uchi i kiba-dachi			
Fra shuto-uke i kokutsu-dachi. Gå tilbake shuto-uke, nukite i zenkutsu-dachi			
Gå frem uchi-uke, gyaku-zuki. Mawatte			
Gå frem mae-geri chudan. Mawatte			
Gå frem mae-geri chudan, oi-zuki chudan. 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 Yondan			

Kumite	-	+	
Kihon ippon kumite (Basic 1-Step Sparring)			
Angrep - oi-zuki jodan, oi-zuki chudan, og mae-geri chudan			Kunne utøve effektiv blokk med kontrung (maks 10 cm avstand) og i tilnærmet korrekt stilling
Forsvar - age-uke, soto-uke, og gedan-barai respektivt. Gyaku-zuki chudan etter hvert forsvar			

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