

## 8.Kyu – Gult belte (Fra fylte 12 år)



Etternavn:\* \_\_\_\_\_ Fornavn:\* \_\_\_\_\_ Alder:\* \_\_\_\_\_

Dagens grad: 10. Kyu Ny grad: \_\_\_\_\_ Eksaminator: \_\_\_\_\_

*Korrekt basis stillinger: f.eks., forskjell på zenkutsu- og kokutsu dachi.*

<b>Kihon</b>	-	+	
Fra gedan-barai. Gå frem gedan-barai. Mawatte			Krysse armer ved hode, vekt over fremre kne
Gå frem oi-zuki chudan			Treffpunkt, vekt over fremre kne
Gå tilbake age-uke			Blokkering hodehøyde, vekt over fremre kne
Gå frem soto-uke			Blokkering over midtlinje, vekt over fremre kne
Fra shuto-uke i kokutsu-dachi. Gå tilbake shuto-uke			Krysse armer, vekt over bakre kne
Fra gedan-barai in zenkutsu-dachi. Gå frem uchi-uke. Mawatte			Krysse armer ved motsatt hofte, vekt over fremre kne
Gå frem mae-geri chudan. Mawatte			Kneløft, treffpunkt
Gå frem mae-geri jodan. Mawatte			Kneløft, treffpunkt
Fra kiba-dachi. Kryss over yoko-geri keage (begge retninger)			Kne peke mot mål, oppadgående bevegelse
Fra kiba-dachi. Kryss over yoko-geri kekomi (begge retninger)			Fotkant (sokuto) skyves i rett linje mot mål

<b>Kata</b>	-	+	
Heian Shodan			Kunne gangen i kata

<b>Kumite</b>	-	+	
Gohon kumite (5-Steg Sparring)			
Angrep - oi-zuki jodan og oi-zuki chudan			Korrekt målområde
Forsvar - age-uke og soto-uke respektivt. Gyaku-zuki chudan på 5 teknikk			Korrekt avstand på kontring (max 10 cm)

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