

6.Kyu – Grønt belte (Fra fylte 12 år)



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

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

Korrekt utførelse av basis teknikker og hoftebruk, også i kombinasjonene

Kihon	-	+	
Fra gedan-barai. Gå frem oi-zuki chudan. Mawatte			Treffpunkt, vekt over fremre kne
Fra gyaku-zuki. Gå frem gyaku-zuki chudan. Mawatte			Koordinere hånd/fot ved bevegelse, shomen
Gå frem gedan-barai, gyaku-zuki			Hanmi til shomen – begynnende mestring
Gå tilbake age-uke, gyaku-zuki			Hanmi til shomen – begynnende mestring
Gå frem soto-uke, gyaku-zuki			Hanmi til shomen – begynnende mestring
Fra shuto-uke i kokutsu-dachi. Gå tilbake shuto-uke			Krysse armer, vektforskyvning i bevegelse, vekt over bakre kne
Fra gedan-barai i zekutsu-dachi. Gå frem uchi-uke, gyaku-zuki. Mawatte			Hanmi til shomen – begynnende mestring
Gå frem mae-geri chudan. Mawatte			Kneløft, treffpunkt, snap, stamfot fremover
Gå frem mae-geri jodan. Mawatte			Kneløft, treffpunkt, snap, stamfot fremover
Fra kiba-dachi. Kryss over yoko-geri keage (begge retninger)			Kne peke mot mål, oppadgående bevegelse, begynnende hofteknapp
Fra kiba-dachi. Kryss over yoko-geri kekomi (begge retninger)			Fotkant (sokuto) skyves i rett linje mot mål, begynnende hofteknapp
Fra zenkutsu-dachi. Gå frem mawashi-geri			Kneets bane, vri stamfot

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

Kumite	-	+	
Gohon kumite (5-Steget Sparring)			
Angrep - oi-zuki jodan, oi-zuki chudan, og mae-geri chudan			Korrekt mål, avstand og hurtige angrep
Forsvar - age-uke, soto-uke, og gedan-barai respektivt. Gyaku-zuki chudan på 5 teknikk			Korrekt avstand, blokkering og hurtig retrett. Max 5 cm avstand på kontrung

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