

5.Kyu – Blått belte (Fra fylte 12 år)



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

Dagens grad: 6. Kyu Ny grad: _____ Eksaminator: _____

Tydelig utførelse av kombinasjoner. Bra utførelse av håndtekniker. Klar forståelse av spark teknikker.

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, mae-geri			Hanmi, hold blokkering ved spark
Gå frem soto-uke i zenkutsu-dachi, enpi-uchi i kiba-dachi			Blokker over midtlinje, skift over i kiba-dachi
Fra shuto-uke i kokutsu-dachi. Gå tilbake shuto-uke, nukite i zenkutsu-dachi			Skift fra kokutsudachi til zenkutsudachi - vektforskyvning
Gå frem uchi-uke, gyaku-zuki. Mawatte			Hanmi til shomen – begynnende mestring
Gå frem mae-geri chudan. Mawatte			
Gå frem mae-geri chudan, oi-zuki chudan. Mawatte			Kneløft, treffpunkt, snap, stamfot fremover Begge teknikker i shomen
Fra kiba-dachi. Kryss over yoko-geri keage (begge retninger)			Kne peke mot mål, oppadgående bevegelse, begynnende hoftesnap
Fra kiba-dachi. Kryss over yoko-geri kekomi (begge retninger)			Fotkant (sokuto) skyves i rett linje mot mål, begynnende hoftevipp
Fra zenkutsu-dachi. Gå frem mawashi-geri			Kneets bane, vri stamfot

Kata	-	+	
Heian Yondan			Kunne gangen i kata

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)			