

## 4.Kyu – Blått belte (Fra fylte 12 år)



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

Dagens grad: 5. Kyu Ny grad: \_\_\_\_\_ Eksaminator: \_\_\_\_\_

Tydelig utførelse av kombinasjoner. Bra utførelse av håndtekniker og spark tekniker (effektivitet, treffpunkt, balanse)

<b>Kihon</b>	-	+	
Fra gedan-barai. Gå frem oi-zuki chudan. Mawatte			Treffpunkt, vekt over fremre kne, shomen
Fra gyaku-zuki. Gå frem gyaku-zuki chudan			Koordinere hånd/fot ved bevegelse, shomen
Gå tilbake age-uke, mae-geri			Hold blokkering ved spark, hanmi/shomen
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 – god mestring
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, god hoftevipp
Fra kiba-dachi. Kryss over yoko-geri kekomi (begge retninger)			Fotkant (sokuto) skyves i rett linje mot mål, god hoftebruk
Fra zenkutsu-dachi. Gå frem mawashi-geri. Mawatte			Kneets bane, vri stamfot, snap i legg
Gå frem ushiro-geri. Mawatte			Spark i rett linje mot mål
Step forward shuto-uchi jodan			Hanmi, sirkulær bane på teknikk

<b>Kata</b>	-	+	
Heian Godan			God mestring på kata

<b>Kumite</b>	-	+	
Kihon ippon kumite (Basic 1-Step Sparring)			
Angrep - oi-zuki jodan, oi-zuki chudan, mae-geri chudan, og mawashi-geri jodan			Kunne utøve effektiv blokk med kontrung (maks 5 cm avstand) og i tilnærmet korrekt stilling
Forsvar- age-uke, soto-uke, gedan-barai, og uchi-uke respektivt. Gyaku-zuki chudan etter hvert forsvar			

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