

3.Kyu – Brunt belte (Fra fylte 13 år)



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

Dagens grad: 4. Kyu Ny grad: _____ Eksaminator: _____

God utførelse av både hånd og spark teknikker i kombinasjoner, med riktig kime, hastighet og skarphet i utførelse

Kihon	-	+	
Fra gedan-barai. Gå frem sanbon-zuki (jodan, chudan, chudan)			Definere korrekte treffpunkt, shomen på alle teknikker
Gå tilbake age-uke, mae-geri			Hold blokkering ved spark, hanmi/shomen
Gå frem soto-uke i zenkutsu-dachi, enpi-uchi i kiba-dachi			God mestring av skifte zenkutsudachi til kibadachi
Fra shuto-uke i kokutsu-dachi. Gå tilbake shuto-uke, nukite i zenkutsu-dachi			God mestring av skifte kokutsudachi til zenkutsudachi
Uå frem uchi-uke, gyaku-zuki. Mawatte			Hanmi til shomen – god mestring
Gå frem mae-geri chudan, mae-geri jodan (ren-geri). Mawatte			Definere høydeforskjell/treffpunkt
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, trekk tilbake ben etter treff
Fra zenkutsu-dachi. Gå frem mawashi-geri, gyaku-zuki. Mawatte			Vri stamfot, kneets bane, shomen i tsuki
Gå frem ushiro-geri. Mawatte			Spark i rett linje mot mål, hæl treffpunkt
Gå frem shuto-uchi jodan. Mawatte			Hanmi, sirkulær bane på teknikk
Gå frem uraken-uchi jodan			Hanmi, albu mot mål, snap

Kata	-	+	
Tekki Shodan			God mestring av kata, stabil kibadachi

Kumite	-	+	
Kihon ippon kumite (Basic 1-Steg Sparring) Høyre OG venstre side			
Angrep - oi-zuki jodan, oi-zuki chudan, mae-geri chudan, og mawashi-geri jodan			
Forsvar- age-uke, soto-uke, gedan-barai, og uchi-uke respektivt.			Variert utvalg av kontringsteknikker etter forsvar bør utvises

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