

2.Kyu – Brunt belte



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

Dagens grad: 3. Kyu Ny grad: _____ Eksaminator: _____

Dynamisk, effektiv (optimal bruk av krefter og energi) utførelse, med riktig nivå av avslapning/elasticitet vs. kime på riktig tidspunkt, Naturlige og raske bevegelser med god koordinasjon

Kihon	-	+	
Fra gedan-barai. Gå frem sanbon-zuki (jodan, chudan, chudan)			Definere korrekte treffpunkt, shomen på alle teknikker, kort kimé
Gå tilbake age-uke, mae-geri			Hold blokkering ved spark, hanmi/shomen
Gå frem soto-uke i zenkutsu-dachi, enpi-uchi i kiba-dachi, uraken-uchi			God mestring av skifte zenkutsudachi til kibadachi, snap i uraken – albu mot mål
Fra shuto-uke i kokutsu-dachi. Gå tilbake shuto-uke, kizami mae-geri, nukite i zenkutsu-dachi			Vektforskyving mellom stilling, unngå høydeforskjell i mellomfasene
Gå frem uchi-uke, kizami-zuki, gyaku-zuki. Mawatte			Uanstrengt hoftebruk i slag
Gå frem mae-geri chudan, mawashi-geri jodan (ren-geri). Mawatte			Flyt, unngå stopp mellom spark
Gå frem mae-geri chudan, samme fot yoko-geri kekomi. Mawatte			Kneløft, unngå dropp mellom spark
Fra kiba-dachi. Kryss over yoko-geri keage vending yoko-geri kekomi. Mawatte			Forskjell på spark, god mestring på vending mellom spark
Fra zenkutsu-dachi. Gå frem mawashi-geri, gyaku-zuki. Mawatte			Vri stamfot på mawashigeri, shomen i tsuki Jikuashi etter spark
Gå frem ushiro-geri. Mawatte			Lineær bane på spark, treffpunkt kontroll på stilling etter spark
Gå frem shuto-uchi jodan			Sirkulær bane, kort kimé
Gå tilbake uraken-uchi jodan			Albu mot mål, kort kimé

Kata	-	+	
Tokui-gata. Eksaminand velger mellom Bassai-dai, Kanku-dai, Jion, Enpi			Kan få Heian + Tekki Shodan i tillegg

Kumite	-	+	
Jiyu-ippou kumite (Semi-fri 1-Steg Sparring)			
Angrep - oi-zuki jodan, oi-zuki chudan, mae-geri chudan, mawashi-geri, ushiro-geri			
Forsvar			Passende forsvar og kontringsteknikk. Ingen de-ai (timing/møting)

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