

# 1.Kyu – Brunt belte



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

Dagens grad: 2. 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 God kontroll*

<b>Kihon</b>	-	+	
Fra gedan-barai. Gå frem sanbon-zuki (jodan, chudan, chudan). Mawatte			Kort og skarp kimé
From gyaku-zuki. Rotér fremover 360 <sup>0</sup> gyaku-zuki chudan			Kontroll på bevegelse, kort kimé
Gå tilbake age-uke, mae-geri			Kort kimé, hold armer ved spark
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. Kort kimé
Gå frem uchi-uke, kizami-zuki, gyaku-zuki. Mawatte			Kort/skarp kimé, hoftebruk
Gå frem mae-geri, mawashi-geri (ren-geri). Mawatte			Flyt i kombinasjon, unngå stopp
Gå frem mae-geri, samme fot yoko-geri kekomi			Kneløft, unngå dropp mellom spark, kort kimé
Fra kiba-dachi. Kryss over yoko-geri keage vending yoko-geri kekomi. Mawatte			Forskjell på spark, god mestring på vending mellom spark. Kort kimé i begge spark
Fra zenkutsu-dachi. Gå frem mawashi-geri, gyaku-zuki. Mawatte			Vri stamfot på mawashigeri, shomen i tsuki. Jiku-ashi etter spark
Gå frem ushiro-geri, gyaku-zuki. Mawatte			Kontrollert treffpunkt på begge teknikker
Gå frem shuto-uchi jodan			Sirkulær teknikk, hanmi, kort kimé
Gå tilbake uraken-uchi jodan			Snap, hanmi, albu mot mål

<b>Kata</b>	-	+	
Tokui-gata. Eksaminand velger fra Bassai-dai, Kanku-dai, Jion, Enpi.			Eksaminator velger fra Alle Heian + Tekki shodan

<b>Kumite</b>	-	+	
Jiyu-ippō kumite (Semi-free 1-Step Sparring)			
Angrep - oi-zuki jodan, oi-zuki chudan, mae-geri chudan, mawashi-geri, ushiro-geri			
Forsvar			Passende forsvar og kontrungsteknikk. Ingen de-ai (timing/møting)

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