

# 1.Dan – Svart belte (Fra fylte 16 år)



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

Dagens grad: 1 Kyu \_\_\_\_\_ Ny grad: \_\_\_\_\_ Eksaminator: \_\_\_\_\_

*Viser en forståelse og tilfredsstillende mestring av grunnleggende teknikker i karate*

<b>Kihon</b>	-	+	
From gedan-barai. Step forward sanbon-zuki (jodan, chudan, chudan). Mawatte			
From gyaku-zuki. Rotate forward 360° gyaku-zuki chudan			
Step back age-uke, mae-geri, gyaku-zuki			
Step forward soto-uke in zenkutsu-dachi, enpi-uchi in kiba-dachi, uraken-uchi, gyaku-zuki in zenkutsu-dachi			
From shuto-uke in kokutsu-dachi. Step back shuto-uke, kizami mae-geri, nukite in zenkutsu-dachi			
Step forward uchi-uke, kizami-zuki, gyaku-zuki. Mawatte			
Step forward mae-geri chudan, mae-geri jodan (nidan-geri). Mawatte			
Step forward mae-geri, same leg yoko-geri kekomi			
From kiba-dachi. Step across yoko-geri keage turning yoko-geri kekomi			
From zenkutsu-dachi. Step forward mawashi-geri, gyaku-zuki. Mawatte			
Step forward ushiro-geri, gyaku-zuki. Mawatte			
Step forward double shuto-uchi jodan (from outside then inside). Mawatte			

<b>Kata</b>	-	+	
Velg fra (Tokui-kata): Bassai-dai, Kanku-dai, Jion, Enpi			
Eksaminator velger fra : Heian Shodan – Godan, Tekki Shodan			Gjennomkjøring uten vesentlige tekniske feil

<b>Kumite</b>	-	+	
Jiyu-ippon kumite: Oi-zuki jodan, Oi-zuki chudan, Mae geri, Mawashi-geri, Yoko-geri kekomi og Ushiro-geri			Maks 5 cm avstand på kontrung, korrekt maai, spirit
Jiyu Kumite			Vise begynnende mestring av angrep og forsvarsteknikker, høy spirit, god kiai, zanshin, maai

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