

2.Dan – Svart belte (Fra fylte 18 år)

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

Dagens grad: 1. Dan _____ Ny grad: _____ Eksaminator: _____

Kihon (All from jiyu kamae)	-		+	
Kizami-zuki, step forward sanbon-zuki (jodan, chudan, chudan). Mawatte				
Kizami-zuki, mae-geri, oi-zuki. Mawatte				
Step back age-uke, step forward mawashi-geri, uraken-uchi, step forward oi-zuki. Mawatte				
Step forward ushiro-geri, uraken-uchi, gyaku-zuki. Mawatte				
Step forward gyaku mawashi-geri. Mawatte				
Step forward ura mawashi-geri, gyaku-zuki				
Facing Examiner. Mae-geri, yoko-geri keage, ushiro-geri. Left and right sides				
Gyaku-zuki maai control				

Kata	-		+	
Tokui kata:				
Eksaminator velger fra: Bassai-dai, Kanku-dai, Jion, Enpi				

Kumite	-		+	
Jiyu-kumite.				Vise begynnende mestring av angrep og forsvarsteknikker, høy spirit, god kiai, zanshin, maai

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