



SHODAN

KIHON:

Zenkutsu-Dachi, Gedan-Barai Kamae
Sanbon-zuki (jodan – chudan - chudan)
Gyaku Sanbon-zuki (chudan – jodan - chudan)
Age-uke - Gedan-barai - Gyaku-zuki
Soto-ude-uke - Yoko-enpi – Uraken - Gyaku-zuki
(zenkutsu) (kiba) (zenkutsu)
Uchi-ude-uke – Kizami-zuki - Ushiroashi Mae-geri – Gyaku-zuki
Kokutsu-Dachi Gamae
Shuto-uke - Kizami-geri - Nukite
(kokutsu) - (zenkutsu)
Zenkutsu-Dachi, Gedan-Barai Kamae
Mae-geri - Mawashi- geri - Gyaku-zuki - Gedan-barai
Mae-geri – Yoko geri kekomi - Gyaku-zuki - Gedan-barai
Kiba-Dachi
Yoko- geri Keage, Yoko- geri Kekomi ((yose- ashi) skift ben)

KIME WAZA: Gyaku-zuki (blyantsprøven)

KATA:

Sentai: Bassai-Dai, Jion, Enpi, Kanku-Dai, Jitte (BUNKAI)
Shitei: Heian Shodan til og med Tekki Shodan. (BUNKAI)
Sentai = Eleven vælger en kata. Shitei = graduøren vælger en kata

KUMITE:

Jiyu Ippon Kumite:
1 x jodan oizuki
1 x chudan oizuki
1 x chudan gyakuzuki
1 x jodan kizamizuki
1 x chudan maegeri
1 x chudan kekomi
1 x jodan mawashigeri
1 x chudan ushirogeri
Skal udføres både til højre og venstre.
JIYU KUMITE.

MIN 1 ÅR EFTER 1. KYU