

7:e Kyu- Gult bälte



Fotställningar (Tachikata)

Shikoashidachi

Kokutsudachi (bak ställning)

Mahanmi no Nekoashi (kattställning åt sidan)

Naifanchidachi

Migishizentai (höger naturställning)

Sanchindachi

- låg ställning för grundträning
- böj båda knäna
- knäna skall vara lätt böjda inåt
- knäna skall inte vara böjda
- axel brett mellan fötterna, knäna böjda inåt

Handtekniker (Tewaza):

Renzuki (dubbelslag)

Shutouchi (knivhandslag) inåt

Urakenuchi (bakknävslag) utåt

Nukite (spjuthandslag)

Yoko Empi (armbågslag åt sidan)

- utförs i Naifanchidachi
- utförs i Naifanchidachi
- utförs i Shikoashidachi
- sista rörelsen i Pinan Nidan
- utförs i Shikoashidachi

Sparkar (Keriwaza):

Maegeri Jodan

Mawashigeri Chudan (rundspark)

Mikazukigeri (halvmånsspark)

Yoko Kekomi Gedan (trampspark åt sidan)

- spark med fotsulan

Blockeringar (Ukewaza):

Uchiuke (blockering inåt)

Sukuiuke (skovelblockering)

Otoshiuke (neråtblockering)

- utförs i Naifanchidachi
- blockering mot maegeri
- första rörelsen i Pinan Nidan

Kombinationer (Renrakuwaza):

Kette Junzuki

Kette Gyakuzuki

Maegeri – Kizamizuki

Maegeri – Gyakuzuki

Maegeri - Mawashigeri – Gyakuzuki

Surikomi Maegeri - Mawashigeri – Gyakuzuki

Maegeri - Surikomi Mawashigeri - Gyakuzuki

- maegeri före junzuki
- maegeri före gyakuzuki
- exempel: spark med höger ben och slag med höger hand
- exempel: spark med höger ben och slag med vänster hand

Kata:

Pinan Nidan

Fallteknik (Ukemi)

Fallteknik åt sidan

Kassteknik (Nagewaza):

Kosotogari

Kumite:

Ipponkumite Jodan nr. 2

Ipponkumite Chudan nr. 2

Sanbongumite Sotouke

Sanbongumite Uchiuke

Sanbongumite Maegeri nr. 1

Sanbongumite Maegeri nr. 2

Henkakumite nr. 1

Jiyukumite

Terminologi:

Tate vertikal

Yoko åt sidan horisontell

- gyakujodanuke - mawashigeri

- sotouke - gyakuzuki jodan

- sotouke - maegeri - gyakuzuki

- uchiuke – yoko empi

- sukuiuke - gyakuzuki

- ta ett steg bakåt och utför -

sukuiuke - gyakuzuki

- Ashibarai – Junzuki Jodan –

Kosotogari - Gyakuzuki

- Fri fighting