



# YO IN KAN

## KENSHINKAN GOJU RYU

### KARATE -DO KAI



#### KIHON:

<b>Teknik:</b>	<b>Stilling:</b>	<b>Forklaring:</b>
ukemi	Hangetsu dachi	God Faldteknik
Kanibasami	Heiko dachi	Krabbesaks med hænder mod chudan og mod gedan
Ushiro mawashi geri	Hangetsu dachi	baglæns cirkelsaprø
Kakato otoshi geri jodan	Hangetsu dachi Heiko dachi	nedad gående hælspark (økse spark)
Katate Kubi shime	Heiko dachi	Kvæleteknik m. enkelt hånd
Keri kombination	Hangetsu dachi	Komb. Med partner (niveau et)

#### Idori (Siddende) + Partner

ushiro kogeki	Zecar	Angreb bagfra
Yoko kogeki	Zecar	Angreb fra siden
Mae + ashi gatame	Zecar	Angreb forfra m. benlås

#### Yaku Soku Kumite:

<b>Teknik:</b>	<b>Stilling:</b>	<b>Kamae:</b>	<b>Angreb / Forsvar:</b>	<b>Forklaring:</b>
Kage uke – kakato otoshi geri – mawashi geri jodan	hangetsu dachi	Hiraki gamae Tai gamae	A: Gyaku/jun zuki jodan F: Kage uke – Kakato otoshi geri – mawashi geri	A: Frem og stød over bagerste el. forreste F: Ud på siden og kroghåndsparade, holde fast, nedadgående hælspark over arm og spark mod hoved
Katate kubi shime	hangetsu dachi	Hiraki gamae Tai gamae	A: Mawashi geri F: katate kubi Shime	A: Cirkelspark mod maven F: kvæleteknik m. en hånd.
6 stk frit valg m. gatame waza				godkendt af sensei



1.KYU

# YO IN KAN KENSHINKAN GOJU RYU KARATE -DO KAI



## Kata:

Sanseru + bunkai

## Kumite:

Jiyu-kumite, skal bruge tidligere kumite-waza.

## Goshin-jutsu:

3 stk selvforsvar mod angreb valgt af sensei.

Kendskab til 3 forskellige håndledslåse

## forsvar mod kniv:

5 stk frit valg

## jo-waza:

3 stk. laves med sensei

Teknikker fra foregående pensum vil blive valgt.

Min. 70 % forståelse af Japansk terminologi.

Gennembrydning: af 3 brædder.

## Teori:

Nødværgeloven.

Alt fra tidligere vil blive udspurgt.

**Skal have deltaget i 2 godkendte seminarer siden sidste  
graduering**

**Skal have trænet min. 7 mdr. siden sidste graduering.**

**2.**