



YO IN KAN

KENSHINKAN GOJU RYU

KARATE -DO KAI



KIHON:

Teknik:	Stilling:	Forklaring:
Yoko-/Ushiro- og mae-ukemi	Heiko dachi Hangetsu dachi	Faldteknik side-, bag- og forlæns rullefald på tatami
Kushin furi uchi	Heiko dachi	buk I knæ og op m. svingslag
Uraken zuki	Heiko dachi	Omvendt stød mod jodan og chudan
Haito uchi	Heiko dachi	Håndkantsslag pegefingersiden
Jodan, chudan, gedan tetsui uchi	Heiko dachi shiko dachi	Hammerslag
Kagi zuki	shiko dachi	Stød parallelt m. eget bryst
Jodan zuki + kiai	Heiko dachi	stød m. Kraftfyldt kiai
Shuto-kombination	zenkutsu dachi neko ashi dachi	Åben hånd teknikker
Yoko oshi geri	Heiko dachi	Gående m sidelæns skubspark
Sokuto geri	Heiko dachi	Snapspark til siden m. side af fod
Hiza geri	Heiko dachi	Knæ spark

Yaku-soku kumite:

Teknik:	Stilling:	Kamae:	Angreb / Forsvar:	Forklaring:
Kushin jodan uke chudan furi uchi	shiko dachi zenkutsu dachi	Tai Gamae Hiraki gamae	A: Furi uchi jodan F: Kushin jodan uke - chudan furi uchi	A: Svingslag mod hoved F: Ud I meget dyb S. opadgående parade, rette op I Z. og svingslag mod mave
Kage uke uraken zuki	shiko dachi	Tai Gamae Hiraki gamae	A: Oi /Gyaku zuki Jodan F: Kage uke uraken zuki	A: Stød mod hoved F: Ud i Shiko dachi, kroghåndsparade over bagerste ,omvendt stød over forreste.
Uchi gedan barai kagi zuki	heiko dachi Shiko dachi	Tai Gamae	A: Mae geri chudan F: Uchi gedan barai kagi zuki	A: Spark mod maven F: Lille indadgående parade stød parallelt m. eget bryst
Kage uke haito uchi	Neko ashi dachi	Tai Gamae Hiraki gamae	A: Gyaku zuki jodan F: Kage uke haito uchi	A: Stød over bagerste mod hoved F: I katestilling kroghåndsparade og håndkantsslag m. pegefinger



YO IN KAN
KENSHINKAN GOJU RYU
KARATE -DO KAI



Kage uke sokuto geri mawashi hiza geri	Hangetsu dachi	Tai Gamae	A: Jun zuki jodan F: Kage uke sokuto geri mawashi hiza geri	A: Stød over forreste mod hoved F: Kroghåndsparade snapsark mod armhule og knæspark mod nyre m. modsat ben
---	-----------------------	------------------	--	---

Kata:

Saifa + bunkai

Kumite:

Samme som 7.kyu m. partner

Fokus på 45 ° vinkel m. zuki og keri

Dan mawashi geri (2 spark m. samme ben)

Teori:

Forklar forholdet mellem styrke og kærlighed.

Respekt for din partner.

Skal have deltaget i 1 godkendt seminar siden sidste graduering.

Skal have trænet min. 6 mdr. siden sidste graduering.