



# YO IN KAN

## KENSHINKAN GOJU RYU

### KARATE -DO KAI



#### KIHON:

<b>Teknik:</b>	<b>Stilling:</b>	<b>Forklaring:</b>
Ukemi Yoko + ushiro + mae Daisharin Oten yori oki agari Sempo kaiten ukemi	Hangetsu dachi Liggende	til siden, Forlæns og baglæns med våben Rullende fra side til side hel drejning i luften
Tonfa	Alle stillinger	Basis teknikker med tonfa (uke, zuki)
Nunchaku	Alle stillinger	Basis teknikker med nunchaku
Soto mawashi geri	Hangetsu dachi	Indvendig cirkelspark vises også med partner
Tobi kaiten uchi keage geri	Hangetsu dachi	Cirkelspark med 360 ° drejning og strakt ben, med indvendig side af fod
Basis fra liggende stilling	Liggende	Forsvar fra liggende vises også med partner
Ki-zuki	Hangetsu dachi sanchin dachi	Powerpunch m åben og lukket hånd

#### Yaku soku kumite:

<b>Teknik:</b>	<b>Stilling:</b>	<b>Kamae:</b>	<b>Angreb / Forsvar:</b>	<b>Forklaring:</b>
<b>Koshi-nage</b>	<b>frit valg</b>	<b>frit valg</b>	<b>frit valg</b>	<b>forskellige variationer vises</b>
<b>ushiro-nage</b>	<b>frit valg</b>	<b>frit valg</b>	<b>frit valg</b>	<b>forskellige variationer vises</b>
<b>ashi-nage</b>	<b>frit valg</b>	<b>frit valg</b>	<b>frit valg</b>	<b>forskellige variationer vises</b>
<b>kata-nage</b>	<b>frit valg</b>	<b>frit valg</b>	<b>frit valg</b>	<b>forskellige variationer vises</b>
<b>3 stk .forsvar mod Jo</b>	<b>frit valg</b>	<b>frit valg</b>	<b>frit valg</b>	<b>forsvar imod angreb med Jo</b>
<b>forsvar mod gedan mawashi-geri</b>				<b>forsvar imod low kick. forskellige variationer vises</b>
<b>8 stk. Frit valg</b>				<b>8 stk. Frit valg</b>

#### KATA:

**Sepai + bunkais.**

**1.**



# YO IN KAN KENSINKAN GOJU RYU KARATE -DO KAI



## Kumite: Gående + med partner

Teknik:	Stilling:	Forklaring:
Niren ashibarai	Hangetsu dachi	dobbelt fodfejning
Tobi zuki	Hangetsu dachi	hop stød forlæns og baglæns
Udvendig nedtagning	Hangetsu dachi	forskellige variationer vises
indvendig nedtagning	Hangetsu dachi	forskellige variationer vises
Tag fat i ben + ashi barai	Hangetsu dachi	grib ben og lav fodfejning
chu-jodan zuki	Hangetsu dachi	finte/snydeteknik med zuki

Teknikker fra tidligere kan blive valgt, og der vil blive lagt vægt på roligt og godt overblik.

### Teori:

Kan samfundet have gavn af karate? –hvis ja, på hvilken måde?

Hvad kræves af en leder/instruktør?

### Zen:

- 1 – Shogyu Mujo
- 2 – Shoho Muga
- 3 – Nehan Seijaku

Vis og forklar hvordan man bruger Kyushu-punkter på hovedet.

70 % korrekt udtale af Japanske begreber.

Skal have deltaget i 8 godkendte seminarer siden sidste graduering

Skal have trænet min. 2 år siden sidste graduering.