

6.KYU

YO INKAN
NORD STILKUNGFU



6.KYU



Kihon:

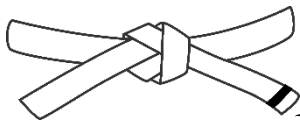
Teknik:	Stilling:	Forklaring:
Gassho gamae	Gassho gamae	Hilsestilling, samlede hæle.
Kesshu gamae	Kesshu gamae	Ventestilling, afslappet stilling m. hænder samlet foran.
Kaisoku (gedan / Chudan / Jodan gamae)	Kaisoku gamae	Kamp-øvelsesstilling, parallelle fødder.
Chudan gamae	Chudan gamae	Kampstilling m. knyttede næver
Ichiji gamae	Ichiji gamae	Kampstilling m. forreste hånd åben
Umpo ho, Tai sabaki	Ichiji gamae	Bevægelse i stillinger og kropsbevægelse Migi: Højre Hidari: venstre. Alt skal kunne laves både til højre og venstre. Og Øjenbevægelse
Tai gamae		Med samme fod foran. Med partner, f.eks. begge har højre forrest
Hiraki gamae		Modsatte fod forest. Med partner, halvmåne-åbning.

Goho – Stød, Spark mm.

Teknik:	Stilling:	Forklaring:
Me uchi	Kaisoku chudan gamae	Fingerslag mod øjne
Jun zuki	Kaisoku chudan gamae	Stød over forreste ben
Gyaku zuki	Kaisoku chudan gamae	Stød over bagerste ben
Kinteki geri	Kaisoku chudan gamae	Skridtspark
Keri komi	Kaisoku chudan gamae	Fremadrettet frontspark (mave)
Keri age	Kaisoku chudan gamae	Opadgående frontspark (hoved)

Juho – Låse, Kast, Friggørelse mm..

Teknik:	Forklaring:
Kagite shuho	Låst hånd princip



6.KYU

YO IN KAN
NORD STILKUNGFU



6.KYU



Ukemi – Faldteknik

Teknik:	Forklaring
Yoko ukemi	Sidefald
Mae ukemi	Forlæns rullefald
Ushiro ukemi	Baglæns rullefald

God forståelse af givne kommandoer på japansk

Seiho:

helbredende teknikker
Udstrækning af ryg:
Gå i bro og ben over skuldre.

Zen --- Teori, filosofi mm.

Hvad betyder YO IN KAN?

(Skal Have trænet min. 2 Mdr.)