

# YO IN KAN KENSINKAN GOJU RYU KARATE -DO KAI



## KIHON:

Jodan, Chudan, Gedan zuki.

Jodan Uke, Soto uke, Gedan barai.

Mae geri

## Stillinger:

Musubi dachi, Zenkutsu dachi, Shiko dachi, Heiko dachi,  
Hangetsu dachi.

Alle stillinger skal vises gående forlæns og baglæns, med  
vendinger(kaiten), og modsatte side (hantei).

## Kumite:

Fra Hangetsu dachi

Jun zuki, Gyaku zuki og Oi zuki Jodan, Chudan, Gedan.

Man skal kende tydelig forskel på disse komandoer.

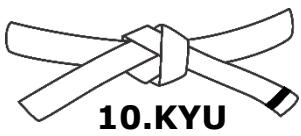
Korrekt buk for Shomen start og afslutning.

## Teori:

Hvad betyder Yo in kan?

Skal have trænet min. 2 mdr.

Ovenstående teknikker skal vises ved graduering. Omfang af teknikker under normal træning må gerne overskride de angivne, dog skal fokus lægges på de herover angivne teknikker.



# YO IN KAN KENSHINKAN GOJU RYU KARATE -DO KAI



## Goju ryu Stillinger:

**Han = Hangetsu dachi Kampstilling**

**Z = Zenkutsu dachi Lang, forlæns stilling**

**S = Shiko dachi Sumo-stilling**

**San = Sanchin dachi Stilling med indadvendte knæ og fødder**

**N = Neko ashi dachi Kattestilling, 80 % af vægten på bagerste ben**

**H = Heiko dachi Skulderbred stilling med parallelle fødder**

**Tai gamae: Begge personer står med samme side forrest (eks. Venstre)**

**Hiraki gamae: Personer står spejlvendt (samlede benstilling er åben, "Halvmåne")**

**Migi: Højre**

**Hidari: Venstre**

**Jodan: Hovedområdet fra hals til top**

**Chudan: Maveområde, fra bryst til under navlen**

**Gedan: Område under navlen**

**Uchi: Udvendig/udefra**

**Soto: Indvendig/indefra**

**Kaiten: Vending/drejning**

**Hantei: Modsat/omvendt**

**Mae: Fremad**

**Ushiro: Bagud**

**Yoko: Sidelæns, til siden**