



YO IN KAN

KENSHINKAN GOJU RYU

KARATE -DO KAI



KIHON:

Teknik:	Stilling:	Forklaring:
Ukemi	Hangetsu dachi	Alle faldteknikker
Kisami zuki	Heiko dachi	Stød - parade/parade - stød med samme arm
Hiza uke	Heiko dachi	Knæparade for chudan, uchi og soto
Ashi uke	Heiko dachi	fod parade m. inderside af fod
Kanibasami gedan - chudan	Heiko dachi	Krabbesaksparade nedadgående og for mave
Ushiro mawashi geri	Hangetsu dachi	Baglæns cirkelspark
tobi yoko geri	Hangetsu dachi	Sidelæns flyvespark
tobi mae oshi geri	Hangetsu dachi	Forlæns hoppe-skub spark

Idori Zecar:

Teknik:	Stilling:	Forklaring:
zecar Tobi hangetsu dachi	Zecar - hangetsu dachi	Hop fra siddende til kampstilling
Yoko ukemi - mawashi geri	Zecar	Fald til siden m. opadgående cirkelspark
Ukemi (mai, yoko)	Zecar - hangetsu dachi	Rullefald fra siddende

Yaku soku kumite:

Teknik:	Stilling:	Kamae:	Angreb / Forsvar:	Forklaring:
Yoko ukemi - mawashi geri	Zecar		A: oi zuki Jodan F: Yoko ukemi - mawashi geri chudan	A: Frem og stød mod hoved F: Fald til siden m. opadgående cirkelspark
Kizami zuki	Heiko dachi Neko ashi dachi Zenkutsu dachi	Hiraki gamae	A: Jun zuki F: N Kizami zuki - gyaku zuki	A: stød over forreste F: Tilbage i kattedstilling kontraangreb m. stød over forreste og derefter parade og stød over bagerste
Hiza uke - kinteki geri	Heiko dachi hangetsu dfachi	Hiraki gamae	A: Mai geri chudan F: Hiza uke - kinteki geri	A: spark mod mave F: Knæparade og skridtspark



YO IN KAN

KENSHINKAN GOJU RYU

KARATE -DO KAI



Ashi uke – jun zuki			A: truer m. våben F: Ashi uke – jun zuki	A: Står m. eks. Kniv F: Fodparade og stød over forreste
Kanibasami – kusushi	Shiko dachi	Tai gamae	A: Oi zuki Chudan F: Kanibasami – kusushi	A: Frem og stød mod mave F: Shiko dachi og lave krabbesaksparade og nedtagning
Ushiro mawashi geri	Hangetsu dachi	Tai gamae Hiraki gamae	A: stød mod hoved F: uchi Uke - ushiro mawashi geri	A: stød mod hoved F: parade - dreje rundt m. baglæns cirkelspark
tobi Yoko geri	Hangetsu dachi	Tai gamae	A: Gyaku zuki F: tobi yoko geri	A: Stød over bagerste F: Hop frem 45 ° og sidelæns flyvespark
5 stk frit valg. Godkendt af sensei				

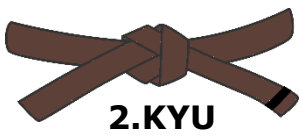
Kata:

Shisochin + bunkai

Kumite:

gående + m. partner:

Teknik:	Stilling:	Forklaring:
Kusushi	Hangetsu dachi	A: Stød over forreste F: Vælteteknik og afslutning
Ushiro mawashi geri	Hangetsu dachi	A: Frit valg F: Baglæns cirkelspark
Kropsfinte Jun - gyaku	Hangetsu dachi	Snyde m. kroppen
Armfinte uraken	Hangetsu dachi	Frem og snyde m. stød og lave uraken i stedet
Benfinte mawashi geri	Hangetsu dachi	Frem og snyde m. mawashi men lave mai geri i stedet
Der vil blive udtaget enkelte teknikker fra foregående pensum.		



YO IN KAN KENSHINKAN GOJU RYU KARATE -DO KAI



Forsvar mod kniv:

3 stk forsvar mod kniv fra siddende	jodan, chudan, gedan	3 teknikker godkendt af sensei
Let kumite m. gummikniv	frikamp	kamp mod kniv

Teori:

Hvad forstår du ved den indre kamp?

Forklar forskellen på modstandere og partnere.

Gennembrydning:

2 brædder

Skal have deltaget i et godkendt seminarer siden sidste graduering

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