



# YO IN KAN

## KENSHINKAN GOJU RYU

### KARATE -DO KAI



#### KIHON:

alt foregående

#### Kata:

Alt foregående kata og bunkai

#### Kumite:

Alt foregående

#### Nærkamp:

<u>Angreb:</u>	<u>Forsvar:</u>
Tager fat i overarme	Fodfejning og balancebrydning
Tager fat rundt om modstander bagfra	Synk ned i stilling, fod bagved modstander og slag i skridt + balancebrydning
Halslås i armhule (skolegårds angreb)	Nive på inderlår/tag fat i skridt. løfte op og kaster i jorden + afslut.
Tag fat i overarme, forsøg på at nigge en skalle	Tilbage op m. albuer op skridtspark, benspænd.
Forsøg på brydning /tage fat i forfra.	tag fat i samme arm på modstander og kom bag på og lav kvælning
Tag fat om livet forfra	Nedadgående albueslag mod nakke og lukke rundt om hoved og løfte op og kast
Tag fat om livet bagfra	Albueslag til begge sider, og tag fat i fingre
Hænder op under arme og rundt om nakke	Op m. knæ og lav forlæns rullefald i luften
Tag fat om modstanders hals m. arm, eller liggende angreb	Uchi kakato geri / hælsark
kvælertag eller forsøg på skalle	Balancebrydning, ud på siden, opadgående tryk på modstanders hage

#### Teori:

Forklar om at have mål og hvorfor det er vigtigt.

Alt foregående teori skal forklares grundigt

Gennembrydning: et bræt.

Skal have deltaget i 1 godkendt seminarer siden sidste graduering

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

**1.**