



YO IN KAN

KENSHINKAN GOJU RYU

KARATE -DO KAI



KIHON:

Teknik:	Stilling:	Forklaring:
Ukemi	Hangetsu dachi	Alle foregående fald uden tatami
Jodan/gedan mae juji uke	Heiko dachi Zenkutsu dachi	Fremadrettet krydssparade m. åbne hænder og lukkede hænder
Ushiro mawashi keage geri	Hangetsu dachi	baglæns cirkelspark m. strakt ben
Ushiro ashi barai	Hangetsu dachi	Baglæns fodfejning
Dan zuki	Heiko dachi	Dobbeltstød m. samme arm
Dan geri	Heiko dachi	Dobbeltspark m. samme ben
Dan uke	Heiko dachi	Dobbeltparade m. samme arm
Idori – jodan- chudan og gedan	Zecar	Forsvar og angreb fra siddende
Hiji ate kombination	Heiko-Shiko-Zenkutsu dachi	Albueslag kombination

YAKU SOKU KUMITE:

Teknik:	Stilling:	Kamae:	Angreb / Forsvar:	Forklaring:
gedan mae juji uke	Shiko dachi		A: Kinteki geri F: Gedan mai juji uke	A: Skridtspark F: Krydssparade m. lukkede hænder
Uchi uke – ushiro mawashi keage geri	Hangetsu dachi	Tai Gamae Hiraki gamae	A: Jodan zuki F: Uchi uke – ushiro mawashi keage geri	A: Stød mod hovedet F: Tilbage og udvendig parade drejning m. strakt baglæns cirkelspark
Jodan uke – ushiro hiji ate – ushiro ashi barai	Hangetsu dachi Shiko dachi	Tai Gamae	A: Jun zuki jodan F: Jodan uke – Ushiro hiji ate – ushiro ashi barai	A: Stød over forreste mod hovedet F: Opadgående parade, ud på yderside, vende rundt og lave baglæns albueslag, baglæns fodfejning og afslutning



YO IN KAN

KENSHINKAN GOJU RYU

KARATE -DO KAI



Dan uke	Hangetsu dachi zenkutsu dachi	Hiraki gamae	A: Dan zuki (chudan – jodan uraken) F: Dan uke (Gedan barai – jodan uke) gyaku zuki	A: Dobbeltstød m. samme arm; mave og omvendt knoslag mod hoved F: Dobbeltparade m. samme arm, udvendig, opadgående, stød over bagerste
4 stk, frit valg, godkendt af sensei				

Forsvar mod kniv:

3 forsvarsteknik imod kniv	angreb mod Jodan, chudan og gedan
-----------------------------------	--

Kata:

Seyunchin + bunkai

Kumite: gående + m. partner

Teknik:	Stilling:	Forklaring:
jun zuki	hangetsu dachi	A: Gyaku zuki F: Kontra-angreb
Gyaku zuki	hangetsu dachi	A: Gyaku zuki F: Kontra-angreb
Jun mae geri	hangetsu dachi	A: Gyaku zuki F: Kontra-angreb m. jun mae geri
gyaku mae geri	hangetsu dachi	A: Gyaku zuki F: Kontra-angreb m. gyaku mae geri
Jun ashi barai	hangetsu dachi	Fodfejning m. forreste fod
Kaiten uraken	hangetsu dachi	vende rundt og lave sidelæns omvendt knoslag mod ansigt



YO IN KAN KENSHINKAN GOJU RYU KARATE -DO KAI



Teori:

Hvad forstås ved fire slags ma-ai?

Hvad forstås ved uforstyrret sind?

Skal have deltaget i 1 godkendt seminarer siden sidste graduering

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