



# YO IN KAN

## KENSHINKAN GOJU RYU

### KARATE -DO KAI



#### KIHON:

Teknik:	Stilling:	Forklaring:
Ukemi	Heiko dachi, Hangetsu dachi	Alle foregående fald m. tatami
Hiji ate kombination	Zenkutsu dachi, Shiko dachi, Heiko dachi	Albueslags-kombination
Ashi barai	Heiko dachi	Fodfejning
Yoko juji uke	Heiko dachi gående	Krydsparade m. åbne hænder til siden
Mawashi geri gedan	Hangetsu dachi gående	Lavt cirkelspark (mod lår)
Mae- soto- uchi- Kakato geri	Heiko dachi	Spark m. hælen (fremadrettet, udvendig og indvendig)
Tobi mai geri	Hangetsu dachi	Fremadrettet hopspark
Ushiro geri	Heiko dachi på stedet	Bagudgående spark
Keri kombination	Hangetsu dachi	Taikyoko-kata, H-form Sparke serie niveau 1 og 2.

#### Yaku-soku kumite:

Teknik:	Stilling:	Kamae:	Angreb / Forsvar:	Forklaring:
hiji atemi kombination m. kage uke	Zenkutsu dachi, Shiko dachi, Heiko dachi	Tai Gamae Hiraki gamae	A: Gyaku zuki jodan	Albueslags-kombination m. kroghånd
Yoko juji uke soto kakato geri	Hangetsu dachi	Tai Gamae	A: Mawashi geri F: Yoko juji uke – soto kakato geri kusushi	A: Cirkelspark F: Krydsparade til side, tag fat i ben, benspænd + afslutning
Mawashi geri gedan	Heiko dachi	Tai Gamae	A: Frem og tag fat F: Gedan mawashi geri	A: Frem og tag fat m. begge hænder F: ud på side og spark m. skinneben mod lår
Tobi mae geri	Hangetsu dachi	Tai Gamae	A: Oi zuki jodan F: Ma-ai – Tobi mae geri	A: Frem og støde mod hoved F: God afstand og hopspark
Kage uke – Uchi kakato geri	Hangetsu dachi	Tai Gamae Hiraki gamae	A: Jun zuki F: kage uke – uchi kakato geri	A: Frem på forreste ben og stød over forreste mod hoved F: Kroghåndsparade, ud



# YO IN KAN

## KENSHINKAN GOJU RYU

### KARATE -DO KAI



				på side og hælsark udefra og ind
--	--	--	--	-------------------------------------

### Kata:

Sanchin

### Kumite: Gående og m. partner

Teknik:	Stilling:	Forklaring:
Ashi barai	Hangetsu Dach	fodfejning
Soto kakato geri chudan el. jodan	Hangetsu Dach	Omvendt cirkelsark m. hæl
Ushiro geri	Hangetsu Dach	Bagudgående sark
Ashi barai – oshi geri	Hangetsu Dach	Fodfejning og skubspark
Furi uchi	Hangetsu Dach	Svingslag
Forsvar mod ashi barai	Hangetsu Dach	Forsvar mod fodfejning
2 stk frit valg, godkendt af sensei.		Vises gående og med partner

### Nærkamp:

Mae + ushiro kubi shime	Kvælningssteknik Forfra + bagfra + liggende
-------------------------	---

### Teori:

Hvorfor er åndedræt vigtigt?

Hvorfor meditere?

Skal have deltaget i 2 godkendte seminarer siden sidste graduering

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