



# YO IN KAN

## KENSHINKAN GOJU RYU

### KARATE -DO KAI



#### KIHON:

Teknik:	Stilling:	Forklaring:
Yoko ukemi (fald)	Heiko Dachii	Fald til siden
Kake uke	Heiko Dachii	Kroghåndsparade
Sokuto barai	Heiko Dachii / zenkutsu dachi	Nedadgående sværdhåndsparade
Uchi gedan barai	Heiko Dachii	Indadgående fejende parade m. strakt arm og åben hånd
Mae Teisho uke	Heiko Dachii	Nedadgående parade m. håndrod
Nukite zuki	Heiko Dachii	Fingerstik
Nukite uchi	Heiko Dachii	Lussing
Kekomi	Heiko Dachii	Sidelæns nedadgående spark mod knæ
Kinteki geri	Heiko Dachii	Skridtspark m. snap på fod
Shuto kombination	Zenkutsu dachi + neko ashi dachi	Håndkantsslags-kombination

#### Yaku soku kumite:

teknik:	Stilling:	kamae.	Angreb / Forsvar:	Forklaring:
Shuto-kombination	Zenkutsu dachi Heiko dachi Neko ashi dachi	Hiraki Gamae tai Gamae	A: Gyaku zuki jodan F: Kake uke – shuto	A: stød over bagerste F: Tilbage m. kroghånd og håndkantsslag.
Uchi gedan barai – nukite uchi - kekomi	Heiko dachi Zenkutsu dachi	tai Gamae	A: Mae geri chudan F: Uchi gedan barai – nukite uchi - kekomi	A: Frem og sparke m. bagerste F: Tilbage m. indadgående fejende parade skift til Z. lussing afslut m. kekomi mod knæhase.

#### Kata:

Tensho + bunkai



# YO IN KAN KENSINKAN GOJU RYU KARATE -DO KAI



## Kumite:

teknik:	Stilling:	Forklaring:
Jun zuki	Hangetsu dachi	Stød over forreste
Jo-chudan zuki	Hangetsu dachi	Stød over forreste og derefter stød over bagerste
Uchi uke – gyaku zuki	Hangetsu dachi	Udvendig åbenhåndsparade m. stød over bagerste
Jun uraken	Hangetsu dachi	Omvendt knoslag over forreste
Mawashi geri	Hangetsu dachi	Cirkelspark

**Let jiyu-kumite (Let kumite, m. vægt på hurtige, lette parader)**

## Teori:

**Hvorfor bruge åben og lukket hånd?**

**Forklar forskellen på hårde (Go) og bløde (Ju) teknikker.**

**Skal have deltaget i et godkendt seminar siden sidste graduering.**

**Skal have trænet min. 5 mdr. siden sidste graduering.**