



YO IN KAN

KENSHINKAN GOJU RYU

KARATE -DO KAI



KIHON:

Teknik:	Stilling:	Forklaring:
Jodan uke	HEIKO DACHI	Opadgående parade
Soto uke	HEIKO DACHI	Indvendig parade
Gedan barai	HEIKO DACHI	Nedadgående parade
Uchi uke	HEIKO DACHI	Indadgående parade
Kake uke	HEIKO DACHI	Kroghåndsparade
Mawashi uke	HEIKO DACHI	Cirkelparade for hoved/mave
Jodan zuki Chudan zuki	HEIKO DACHI	Stød mod hovedet Stød mod maven
Yoko Uraken jodan/chudan/gedan	SHHIKO DACHI	Omvendt knoslag til siden
ushiro uraken gedan	HEIKO DACHI	Omvendt knoslag bagud mod skridt
Mae uraken	HEIKO DACHI	Omvendt knoslag lige frem
Mae geri chudan/jodan	HEIKO DACHI	Fremadrettet spark mod mave og hoved

YAKU SOKU KUMITE:

Teknik:	Stilling:	Kamae:	Angreb / Forsvar:	Forklaring:
Kake uke kuzushi	Heiko - Shiko 45 °	Hiraki + Tai Gamae	A: H - Z gyaku zuki jodan F: S 45 ° - kake uke	balancebrydning A: Frem på forreste ben m. gyaku zuki jodan F: Både frem og tilbage på ydersiden m. kake uke
Kake uke kuzushi	Heiko - Shiko 45 °	Hiraki Gamae	A: H - Z jun zuki jodan F: S 45 ° - kake uke	balancebrydning A: Frem på forreste ben m. jun zuki jodan F: Frem på ydersiden m. kake uke
Uchi uke - jun Uraken	Heiko - Shiko 45 °	Hiraki + Tai Gamae	A: H - Z gyaku zuki F: H - S uchi uke yoko uraken jodan	A: Frem og stød over bagerste F: S 45 ° m. indvendig parade og omvendt knoslag med samme hånd



YO IN KAN

KENSHINKAN GOJU RYU

KARATE -DO KAI



Jodan uke - jun mae geri chudan	Neko ashi dachi	Hiraki + Tai Gamae	A: Oi zuki jodan F: N 45 ° - jodan uke - jun mae geri chudan	A: Z. Helt skridt frem stød F: På ydersiden ud i kattestilling 45 °, opadgående parade og spark m. forreste, tilbage til Hangetsu dachi
--	----------------------------	-------------------------------	---	--

Kata:

Geki sai dai ni + bunkai

KUMITE:

Teknik:	Stilling:	Forklaring:
Soto + uchi keage geri	Hangetsu dachi	Ind- og udvendig spark m. strakt ben og lodret fod
Mae geri	Hangetsu dachi	Fremadrettet spark
Gyaku zuki	Hangetsu dachi	Stød over bagerste
Mawashi geri	Hangetsu dachi	Cirkelspark

Teori:

Fortæl om goju ryu karate's oprindelse og historie?

Hvorfor træner du karate?

Skal have deltaget i 1 godkendt seminar siden sidste graduering.

Skal have trænet min. 4 mdr. siden sidste graduering.