



# YO IN KAN KENSINKAN GOJU RYU KARATE -DO KAI



## KIHON:

<b>Teknik:</b>	<b>Stilling:</b>	<b>Forklaring:</b>
<b>Soto uke</b>	<b>HEIKO DACHI</b>	<b>Indvendig parade</b>
<b>Jodan uke</b>	<b>HEIKO DACHI</b>	<b>Opadgående parade</b>
<b>Gedan barai</b>	<b>HEIKO DACHI</b>	<b>Nedadgående parade</b>
<b>Jodan zuki Chudan zuki</b>	<b>HEIKO DACHI</b>	<b>Stød mod hoved og krop</b>
<b>Mae geri chudan</b>	<b>HEIKO DACHI</b>	<b>Fremadrettet spark mod kroppen</b>

## Kata:

Geki sai dai ichi + bunkai

## Kumite: Gående

<b>Soto keage geri</b>	<b>HANGETSU DACHI</b>	<b>Indvendig spark m. strakt ben og lodret fod</b>
<b>uchi keage geri</b>	<b>HANGETSU DACHI</b>	<b>udvendig spark m. strakt ben og lodret fod</b>
<b>Mae geri chudan</b>	<b>HANGETSU DACHI</b>	<b>Fremadrettet spark</b>

## Teori:

Hvad betyder Kenshin Kan Goju Ryu Karate-Do og hvornår må du bruge karate.

Skal have deltaget i 1 seminar siden sidste graduering