



# YO IN KAN

## KENSHINKAN GOJU RYU

### KARATE -DO KAI



#### KIHON:

Teknik:	Stilling:	Forklaring:
Ukemi + daisharin	Hangetsu dachi	fald teknik + vejrmølle
Zazen - heiko dachi uke zuki	Zazen - Heiko dachi	Op stående forsvar fra skrædderstilling
Zazen ushiro/yoko kogeki	Zazen	Forsvar mod angreb bagfra, i skrædderstilling evt. m. benlås/fejning
Jun + gyaku Shuto mawashi uke	Heiko dachi Gående med vending	Fremadrettet cirkelparade m. håndkant m. begge hænder
Jodan + chudan Soto haito uchi	Heiko dachi	Indvendig håndkantsslag m. håndryg nedad
Gedan haito uchi	Heiko dachi	Indvendig håndkantsslag mod skridt
Tobi kaiten uchi keage geri	Hangetsu dachi	Hop spark m. indvendig side af lodret fod, 360 °
Tobi geri kombination	Hangetsu dachi	Kombination af hopspark (niveau 2)

#### Yaku soku kumite:

Teknik:	Stilling:	Kamae:	Angreb / Forsvar:	Forklaring:
Shuto mawashi uke	Hangetsu dachi	Tai gamae	A: Mawashi geri F: Shuto mawashi uke	A: Cirkelspark mod hoved F: Fremadrettet cirkelparade m. håndkant m. begge hænder
Gedan barai - Soto haito uchi	Heiko dachi	Tai gamae Hiraki gamae	A: Gyaku zuki chudan / gedan F: Gedan barai + soto haito uchi	A: Stød over bagerste ben F: Nedadgående parade samtidig m. indvendig håndkantsslag mod halsen
Gedan haito uchi	Zenkutsu dachi	Tai gamae Hiraki gamae	A: Jun+gyaku mae geri chudan F: Gedan haito uchi	A: Spark mod maven F: indiv. Håndkantsslag mod skridtet
Gedan otoshi kakato geri	Hangetsu dachi	Tai gamae Hiraki gamae	A: Gyaku zuki F: kake uke – gedan otoshi kakato geri	A: Stød over bagerste F: Greb om arm m. begge hænder og nedadgående hælspark mod lår, og nedtagning med afslutning.
8 stk. frit valg				frit valg skal ikke godkendes af sensei



Shodan

# YO IN KAN KENSHINKAN GOJU RYU KARATE -DO KAI



## Kata:

Alle kata vises + udpluk af alle bunkai bestemmes af Sensei til graduering.

## Kumite:

Jiyu-kumite, 20 min. M. forskellige partnere samt meget god brug af de lærte teknikker.

## jo-jutsu:

8 stk. frit valg

## goshin-jutsu:

5 stk. frit valg

Teknikker fra alt foregående vil blive valgt af Sensei.

God teknik - 90 % forståelse af japansk terminologi

## Teori:

Beskriv m. dine egne ord hvad karate er og har gjort for dig?

Har karate gjort dig til et bedre menneske? –og hvordan...

Hvad er dine mål for fremtiden i forbindelse m. karate?

Alle tre punkter fortælles og beskrives m. egne ord og holdninger.

Skal have deltaget i 3 godkendte seminarer siden sidste graduering

Skal have trænet min. 12 mdr. siden sidste graduering.