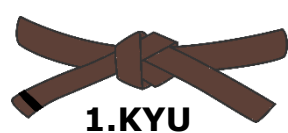




1.KYU HO

YO IN KAN
NORD STILKUNG FU



1.KYU

Med rød skrift



KIHON:

Teknik:	Stilling:	Forklaring:
Alt fra tidligere pensum Til Højre og venstre side.		Med kommando på japansk. Teknikken kan blive vist til Graduering.
Alt fra tidligere pensum Til Højre og venstre side.		Med kommando på japansk. Teknikken kan ikke blive vist til Graduering.

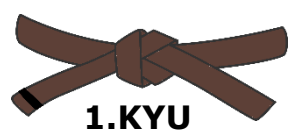
TEKNIKKER MED PARTNER – GOHO:

Teknik:	Stilling:	Kamae:	angreb/forsvar:	Forklaring:
Alt fra Tidligere pensum			Til Højre og venstre side.	Med kommando på japansk. Teknikken kan blive vist til Graduering.
Kongo forsvar mod gyaku zuki	Frit valg	Hiraki gamae Tai Gamae	A: Gyaku zuki F: kongo	A: gyaku zuki F: Kongo forsvars teknikker med fokus på kyusho punkter.
Kongo forsvar mod jun zuki	Frit valg	Hiraki gamae Tai Gamae	A: Jun zuki F: kongo	A: jun zuki F: Kongo forsvars teknikker med fokus på kyusho punkter.
Kongo forsvar mod oi zuki	Frit valg	Hiraki gamae Tai Gamae	A: oi zuki F: kongo	A: Oi zuki F: Kongo forsvars teknikker med fokus på kyusho punkter.
Kongo forsvar mod mae geri	Frit valg	Hiraki gamae Tai Gamae	A: mae geri F: kongo	A: Mae geri F: Kongo forsvars teknikker med fokus på kyusho punkter.
Kongo forsvar mod mawashi geri	Frit valg	Hiraki gamae Tai Gamae	A: mawashi geri F: kongo	A: Mawashi geri F: Kongo forsvars teknikker med fokus på kyusho punkter.
Alt fra Tidligere pensum			Til Højre og venstre side.	Med kommando på japansk. Teknikken kan ikke blive vist til Graduering.



1.KYU HO

YO IN KAN
NORD STILKUNGFU



1.KYU

Med rød skrift



TEKNIKKER MED PARTNER – JUHO:

Teknik:	Kamae:	angreb/forsvar:	Forklaring:
Alt fra Tidligere pensum		Til Højre og venstre side.	Med kommando på japansk. Teknikken kan blive vist til Graduering.
Atama uzumaki Ryote-Katate	Hiraki gamae Tai Gamae	A: Grib fat forfra	A: tag fat i skuldre med en eller begge arme F: Hvirvel-kaste teknik mod hoved.
Bokuttsu nage Ryote-Katate	Hiraki gamae Tai Gamae	A: grib fat forfra	A: tag fat i skuldre eller hals m. en eller begge arme F: Kaste teknik med halsnervegreb eller bryst kyusho punkt.
Irimi gyaku nage	Hiraki gamae Tai Gamae	A: Jodan Gyaku, Jun, Oi zuki F: taiki gamae, ichiji gamae	Gå ind i modtander med uke indvendigt, lav hals/nakke kast. afslutning frit valg.
Irimi jun nage	Hiraki gamae Tai Gamae	A: Jodan Gyaku, Jun, Oi zuki F: taiki, ichiji, midare gamae	Gå ind udvendig, halvmåne cirkel kast.
Irimi Kubi senage Gyaku Irimi Kubi senage	Hiraki gamae Tai Gamae	A: Jodan Gyaku, Jun, Oi zuki F: taiki gamae, ichiji gamae	Soto wanto uchi, eller tsubame gaishi, tag hoved, skulder kast. modsat hoved skulder kast.
Alt fra tidligere pensum		Til Højre og venstre side.	Med kommando på japansk. Teknikken kan ikke blive vist til Graduering.

Kata:

- Tenchi ken dai ikkei (solo + sotai)
 - Tenchi ken dai ni (solo + sotai)
 - Tenchi ken dai san
 - Tenchi ken dai yon
 - Tenchi ken dai go
 - Tenchi ken dai roku
 - Giwa ken dai ichi
 - Byakuren-ken dai ichi
- Alle Kata solo og sotai vises Til højre og venstre side.

Embu: ca.1 ½ til 2 minutter skal indeholde teknikker fra alle tidligere grader.

Randori:

Frikamp: Goho og Juho.



1.KYU HO

YO IN KAN NORD STILKUNGFU



1.KYU
Med rød skrift



Seiho:

Alt seiho fra tidligere.

Katsu genoplivnings teknikker + aflåst sideleje.

Filosofi:

Alt filosofi fra tidligere forklares

20 Kyusho punkter på kroppen vises.

Skal have deltaget i 1. godkendt seminar siden sidste graduering

Skal have deltaget i 2 godkendte seminarer siden sidste graduering

Skal have trænet min 7 mdr. siden sidste graduering

Skal have trænet min 7 mdr. siden sidste graduering