



YO IN KAN

NORD STILKUNGFU



KIHON:

Teknik:	Stilling:	Forklaring:
Umpo ho + tai sabaki	Alle lærte kamae	Bevægelse i stilling med kommando på japansk.
Uchiage-uke Juji-uke Hiza Uke	Ichiji Gamae	Opadgående parade Kryds parade (Jodan, chudan, gedan.) Knæ parade
Kagi Zuki Shuto uchi Haito Uchi	Kiba dachi Ichiji gamae Ichiji gamae	Slag med bøjet arm. Håndkantslag (Jodan, Chudan, Gedan) Indv. Håndkantslag (Jodan, Chudan, Gedan)
Soto mawashi geri kakato mawashi geri Tobi mawashi geri	Ichiji gamae	Indv. Cirkel spark Indv. Cirkelspark m. hæl hop cirkel spark
Sambo uke keri kaeshi	Ichiji gamae	3 i en parade med mawashi geri
Ren geri	Alle	Studer sparke serier!
Ren zuki	Alle	Studer slag serier
5 Kihon Waza fra tidligere pensum		5 teknikker fra tidligere pensum vil blive valgt.
Taore Mae-ukemi Taore Uashiro-ukemi Zenpo kaiten Ukemi Kaiten Daisharin		Baglæns fladfald

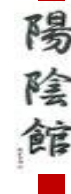
TEKNIKKER MED PARTNER – GOHO:

Teknik:	Stilling	Kamae:	angreb/forsvar:	Forklaring:
Sambo uke keri kaeshi	A: Ichiji gamae F: Ichiji gamae	Tai gamae Hiraki gamae	A: Mawashi geri F: Sambo uke keri kaeshi	A: Cirkelspark F: 3 i en parade m. spark
Harai uke soto mawashi geri	A: Ichiji gamae F: Ichiji gamae	Tai gamae Hiraki gamae	A: Mawashi geri F: Harai uke geri	A: Cirkelspark F: parade med indv. spark.
Furi ten ni	A: Chudan gamae F: Ichiji gamae	Hiraki gamae	A: Ni ren furi uchi F: Furi ten ni	A: Dobbelt svingslag F: Dan uke med yoko geri.
Zuki ten san	A: Chudan gamae F: Ichiji gamae	Hiraki gamae	A: Jun, gyaku, jun zuki F: Zuki ten San	A: 3 stød F: 3 parader m. spark.
chiage geri Uchiage Zuki	A: Chudan gamae F: Chudan gamae	Tai gamae Hiraki gamae	A: gyaku zuki Jodan F: Uchiage Geri/Zuki	A: stød over bagerste mod hoved F: Opad gående parade m. spark/stød.



YO IN KAN

NORD STILKUNGFU



Mawashi geri sambo uke yoko geri	A: Chudan/ichiji gamae F: Ichiji gamae	Tai gamae Hiraki gamae	A: Juji uke/Mawashi geri F: Mawashi geri sambo uke yoko geri	A: Bloker m. krydsparade, modangreb cirkelspark. F: Cirkelspark, 3 i en parade m. sidespark.
Sutemi Ushiro mawashi geri/mae ukemi	A: Chudan/ichiji gamae F: Chudan/ichiji gamae	Tai gamae Hiraki gamae	A: Oi Zuki F: Sutemi Ushiro mawashi geri/mai ukemi	A: Gå frem og stød. F: Selv-opofrelses teknik m. baglæns cirkelspark, forlæns rullefald.
Hiza uke tobi Mawashi geri	A: Ichiji gamae F: Ichiji gamae	Tai gamae Hiraki gamae	A: Mawashi geri F: Hiza uke tobi Mawashi geri	A: Cirkel spark F: Knæ-parade hoppende cirkelspark.
Harai uke kakato mawashi geri	A: Ichiji gamae F: Chudan gamae	Tai gamae Hiraki gamae	A: Mae geri F: Harai uke kakato mawashi geri	A: Spark mod mave. F: Parade og cirkel spark m. hæl.
Uchiage niren kagi zuki	A: Chudan gamae F: Kesshu gamae	Tai gamae Hiraki gamae	A: Oi zuki F: Uchiage niren kagi Zuki	A: gå frem og stød F: opadgående parade, dobbelt slag med bøjet arm
Hangetsu uke haito uchi,shuto uchi	A: Chudan gamae F: Midare gamae	Tai gamae Hiraki gamae	A: Jun/gyaku zuki F: Hangetsu uke haito uchi, shuto uchi	A: Stød over forreste eller bagerste. F: Kroghåndsparade, indiv. Håndkant, og håndkantslag.
Gyaku uwa uke Gedan haito uchi shuto uchi	A: Ichiji gamae F: Ichiji Gamae	Tai gamae	A: Jodan Shuto uchi F: Gyaku uwa uke Gedan haito uchi shuto uchi	A: Håndkantslag mod hoved F: parade over bagerste, haito i skridt, shuto uchi i nakke.
Forsvar mod Low Kick	A: Alle F: Alle	Tai gamae Hiraki gamae	A: Gedan mawashi geri F: Forsvar mod gedan mawashi geri	A: Spark mod lår F: Forskellige forsvar mod lår spark
5 teknikker fra tidligere pensum vil blive valgt!				



YO IN KAN

NORD STILKUNGFU



TEKNIKKER MED PARTNER – JUHO:

Teknik:	Kamae:	angreb/forsvar:	Forklaring:
tsuitate shuho		Forfra, siden og bagfra.	Kropsstabilitet-princip
Ude juji + kariashi Katate- morote- ryote	Tai gamae Hiraki gamae	A: Ichiji gamae F: Chudan gamae	A: tag fat i hånd /hænder. arm kryds lås m. lårfejning.
Nidan Nuki	Hiraki gamae	A: Ichiji gamae F: gedan gamae	A: Tag fat i underarm, Modværg yori F: nuki.Frigørelse 2 vrid drej.
Oshi gote, kan gatame Katate- ryote	Tai gamae Hiraki gamae	A: Ichiji gamae F: gedan gamae	A: Tag fat i underarm og vrid indad. F: Frigørelse og omvendt håndledslås, fasthold m. kan gatame.
Katate Oshi nuki	Hiraki gamae	A: Ichiji gamae F: Ichiji Gamae	A: Tag fat i underside af håndled. F: Frigørelse fra underside håndled.
Kote maki Gaeshi	Hiraki gamae	A: Ichiji gamae F: Ichiji Gamae	A: Tag fat i håndled underside. F: Frigørelse og låseteknik, kaste teknik.
Maki gote Tembin gatame Katate - Morote.	Tai gamae Hiraki gamae	A: Ichiji gamae F: jodan Gamae	A: tag fat i underarm. F: Samme som 3. kyu, men fasthold m. tembin gatame.
Mae Senpū	Tai gamae Hiraki gamae	A: Chudan gamae + Chudan zuki F: Ichiji Gamae	A: tag fat på dogi forfra + stød over forreste F: Forlæns fodfejning.
Ushiro Senpū	Tai gamae Hiraki gamae	A: Chudan gamae + zuki F: kesshu Gamae	A: Angreb bagfra holde fast + stød Baglæns fodfejning.
Ninin Nuki	Hiraki gamae	A: Chudan gamae F: kesshu Gamae	A: grib fat i underarm. F: Frigørelse fra 2 modstandere på samme tid.
Kotenage sekoshi ichiji gatame	Tai gamae	A: Chudan Kgyaku zuki F: Hasso Gamae	A: Gyaku zuki chudan F: Kote nage, fastholdelse med fod på modsatte side.
Hanegoshi	Tai gamae		A: tag fat forfra. F: Ben vip kast invendig og udvendigt.
Kata ashi dori, ashi gatame	Tai gamae Hiraki gamae		A: holder fast i krop. Nedtagning med tryk af skulder, fasthold fod. Afslut med fodlås.
Tsubame gaeshi, kata Uzumaki	Hiraki gamae	A: gyaku zuki jodan F: Taiki Gamae	A: stød over bagerste mod hoved. F: Tsubame gaeshi, Hvirvel-kasteteknik mod skulder.



YO IN KAN

NORD STILKUNGFU



Shiho Nage Katate- morote- ryote	Tai gamae Hiraki gamae	A: Ichiji gamae F: Chudan gamae	A: tag fat i modstanders håndled. F: 4 retnings kast
Ushiro tembin			A: tag fat i arme bagfra. F: Tembin kast, nedtagning.
Gyakute-nage	Tai gamae Hiraki gamae	A: Ichiji gamae F: gedan gamae	A: tag fat i håndled. F: dobbelt hånd gyaku gote kast
Uwa uke-nage	Tai gamae Hiraki gamae	A: Jodan shuto uchi / uraken uchi F: uwa uke, zuki uwa uke-nage	A: Håndkantslag eller omvendt knoslag mod hoved. F: Blokering m. uwa uke, tag fat i albue og kast.
Forsvar mod senage			Forskellige forsvar mod skulderkast.
5 teknikker fra tidligere pensum vil blive valgt.			

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

Embu: ca.1 ½ til 2 minutter skal indeholde teknikker fra tidligere og aktuelle pensum.

Randori: Frikamp

Seiho:

Shiatsu mod hoved pine.
Shiatsu mod skulder smerter.



2.KYU HO

YO IN KAN NORD STILKUNGFU



2.KYU

Med rød skrift



Filosofi:

Kumite shutai: Samarbejde er fundamentalt! Vi skal altid træne med partner.

Go ju Ittai: Goho og juho er en enhed!

Skal have deltaget i 1. seminar siden sidste graduering

Skal have deltaget i 1. seminar siden sidste graduering

Skal have trænet min 6 mdr. siden sidste graduering

Skal have trænet min 6 mdr. siden sidste graduering