



3.KYU HO

YO IN KAN

NORD STILKUNGFU



3.KYU

Med rød skrift



KIHON:

Teknik:	Stilling:	Forklaring:
Umpo ho + tai sabaki	Alle lærte kamae	Bevægelse i stilling med kommando på japansk.
Tobi-Yoko-geri Ushiro-mawashi-geri Ushiro-geri	chudan gamae / Ichiji gamae	Flyvende sidespark Baglæns cirkelspark baglænesspark
Sambo-uke Dan-uke Hangetsu-uke	Kaisoku chudan gamae	3 i en Parade. Parade m. samme hånd Halvmåne cirkelparade.
Jun zuki Gyaku zuki Dan zuki Uchi wanto-uchi Soto wanto-uchi	Kaisoku chudan gamae	Stød over forreste ben Stød over bagerste ben Flere stød m. samme hånd Slag m. inderside af arm. Slag m. yderside af arm.
San renko	Chudan gamae	Chudan Jun – gyaku zuki- keru.
Dan geri	Ichiji gamae	Spark med samme ben.
Katate daisharin	Ichiji gamae	Vejrmølle m. en hånd
Kaiten yoko ukemi		Sidefald m. liggende Yoko-geri
Mae-ukemi Ushiro-ukemi Zenko kaiten ukemi	Ichiji + chudan gamae	Forlæns rullefald Baglæns rullefald Hel drejning i luften faldteknik



3.KYU HO

YO IN KAN
NORD STILKUNGFU



3.KYU

Med rød skrift



TEKNIKKER MED PARTNER – GOHO:

Teknik:	Stilling:	Kamae:	angreb/forsvar:	Forklaring:
Hiza uke nami gaeshi	A: Ichiji gamae F: Chudan gamae	Tai gamae	A: kinteki jun geri F: hiza uke nami gaeshi	A: Skridtspark m. forreste. F: parade med knæ + skridtspark
Gyaku hiza uke nami gaeshi	A: Ichiji gamae F: Chudan gamae	Hiraki gamae	A: kinteki gyaku geri F: Gyaku hiza uke nami gaeshi	A: Skridtspark med bagerste. F: parade m. knæ m. cirkelspark.
gyaku tenshin geri	A: Chudan gamae F: Ichiji gamae	Tai gamae	A: gyaku zuki jodan F: Gyaku tenshin geri ren hanko	A: stød mod hoved F: forreste fod bagved 4 forskellige spark.
Uchi uke ushiro mawashi geri	A: Chudan gamae F: Ichiji gamae	Tai gamae Hiraki gamae	A: Jun/gyaku zuki jodan F: Uchi uke ushiro mawashi geri	A: frem og stød m. mod hoved F: udefra ind parade + baglæns cirkelspark.
Yoko geri	A: Chudan gamae F: Ichiji gamae	Tai gamae	A: gyaku zuki jodan F: Yoko geri	A: stød over bagerste mod hoved. F: ud til side og lave sidespark.
Daisharin san renko	A: Chudan/ichiji gamae F: Kesshu gamae	Tai gamae Hiraki gamae	A: ushiro kogeki F: daisharin sanrenko	A: skub/angreb bagfra følg efter san renko. F: Vejrmølle vende om + modangreb.
Yoko tenshin geri + tobi mae geri	A: Chudan/ichiji gamae F: Chudan gamae	Tai gamae	A: Mae geri F: Yoko tenshin geri + tobi mae geri	A: frontspark mod mave. F: indiv. Parade, spark opfulgt m. hoppende frontspark. 2 varianter.
Ushiro Geri	A: Chudan gamae F: Ichiji gamae	Tai gamae Hiraki gamae	A: Jodan gyaku zuki F: Ushiro geri	A: Stød over bagerste mod hoved F: Baglæns spark.
Dan uke uraken	A: Chudan gamae F: Ichiji gamae	Hiraki gamae	A: Niren zuki F: Dan uke uraken	A: Stød mod hoved og mave F: Parade samme hånd + omvendt knoslag
San ren ko uke	A: Chudan gamae F: Ichiji gamae	Hiraki gamae	A: San ren ko F: san ren ko uke	A: Serie på 3 F: Forsvar mod san ren ko
Tsubame gaeshi	A: Ichiji gamae F: Taiki gamae	Tai gamae Hiraki gamae	A: Jodan mawashi geri F: Tsubame gaeshi	A: Cirkelspark mod hoved F: Flyvende svale teknik
Uchi age + uchi uke	A: Chudan Gamae F: Chudan Gamae	Hiraki gamae	A: Jodan jun zuki+gyaku F: uchi age + uchi uke	A: Stød over forreste+bagerste mod hoved F: parader med næve på pande.



3.KYU HO

YO IN KAN
NORD STILKUNGFU



3.KYU

Med rød skrift



TEKNIKKER MED PARTNER – JUHO:

Teknik:	Kamae:	angreb/forsvar:	Forklaring:
Sankaku shuho Katate - ryote morote	Tai gamae Hiraki gamae	A: Chudan gamae F: Kesshu gamae	Låst hånd-princip Fra siden og bagfra med nedtagning og afslutning.
Ryaku juji gote Katate morote	Tai gamae Hiraki gamae	A: Chudan gamae F: Kesshu gamae	A: tag fat i hånd fra siden Omvendt greb. F: En arm kryds lås + afslut m. spark.
Sankaku nuki Katate morote	Tai gamae Hiraki gamae	A: Chudan gamae F: Kesshu gamae	En arm kryds frigørelse afslut m. me-uchi eller hiji-uchi
Zuki nuki Katate- morote	Tai gamae Hiraki gamae	A: Chudan gamae F: Kesshu gamae	Frigørelse fra side angreb afslut m. tetsui uchi eller hiji uchi.
Oshi kiri nuki Katate- ryote	Tai gamae Hiraki gamae	A: Chudan gamae F: Gedan Gamae	A: Tag fat i begge overarme og træk ind. F: Underarm ud skub skær og frigørelse. ren hanko.
Oshi nuki Katate- ryote	Tai gamae Hiraki gamae	A: Chudan gamae F: Gedan Gamae	A: Tag fat i begge overarme og træk ind. F: Underarm ud skub og frigørelse. ren hanko.
Sode nuki Sode dori Sode maki sode maki tembin	Hiraki gamae	A: Chudan gamae F: Gedan Gamae + gyaku gedan gamae	A: Tag fat i dogi, ved albue eller triceps. Frigørelse fra greb i dogi, højt på ærmet. 4 varianter.
Okuri-gote oi-yubi gatame. Ryote	Tai gamae	A: Chudan gamae F: Gedan gamae	A: Tag fat i begge håndled og vrid. F: Kasteteknik mod tommelfinger. Først yori nuki, afslut med tommelfingerlås.
Kata muna otoshi katate - Ryote	Tai gamae Hiraki gamae	A: Chudan gamae F: Ichiji gamae	A: tage fat i krave m. lodret næve. F: Lås ved angreb mod krave på dogi. afslut m. spark.
Eri juji katate - Ryote	Tai gamae Hiraki gamae	A: Chudan gamae F: Ichiji gamae	A: tage fat i krave m. vandret næve. F: Lås ved angreb mod krave på dogi. afslut m. spark.
Eri Nuki Ude maki	Hiraki gamae	A: Chudan gamae F: Ichiji gamae / gedan gamae	A: tag fat lavt på dogi krave og skub/træk. F: Lås og frigørelse mod lavt angreb.
Mae tembin katate - Ryote		A: Chudan gamae F: Ichiji gamae / Kesshu gamae	A: Angreb forfra og op mod væg. F: Tembin låse og kaste teknikker.
Maki gote Morote+ katate	Tai gamae	A: Chudan gamae F: Jodan gamae	A: grib fat i underarm. F: Maki gote Slynge arm lås og kaste teknik.
Juji-shime Katate juji-shime Hadaka-shime	Tai gamae Hiraki gamae	Liggende Liggende	forskellige angreb



YO IN KAN

NORD STILKUNGFU



Eri hasami-shime Ushiro kubi-shime			Liggende og stående.
Taiotoshi-nage	Tai gamae Hiraki gamae	A: Chudan gamae F: Ichiji gamae	A: f.eks. kommer fri af seio-nage. Krop-drop kaste teknik.
Tomoe-nage	Tai gamae Hiraki gamae		A: holder fast i krop. Stort hjul, Judo kast.
Kanibasami	Tai gamae Hiraki gamae		A: forskellige angreb F: Saksekast, angreb på mave med ben.
Omote basami Ura basami	Tai gamae Hiraki gamae	A: stående F: Liggende	sakse nedtagninger afsluttes med Uraashi-gatame, og Ashi juji-gatame
Uraashi-gatame Ashi juji-gatame			Lås med ben Ben kryds-lås

Kata

- Tenchi ken dai ikkei (solo + sotai)
- Tenchi ken dai ni (solo + sotai)
 - Tenchi ken dai san
 - Tenchi ken dai yon
 - 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:

Udbedring af skulder ømhed, smerter. Ved fod massage og skulder massage med fødderne.

Ryg og lænd kiroppraktik.

Filosofi:

5 punkter for god atemi.

Shu, ha, ri.

Sempai kohai system.

Skal have deltaget i 1. seminar siden sidste graduering
Skal have deltaget i 1. seminar siden sidste graduering

Skal have trænet min 5 mdr. siden sidste graduering
Skal have trænet min 5 mdr. siden sidste graduering