



4.KYU HO

YO IN KAN

NORD STILKUNGFU



4.KYU

Med rød skrift

**KIHON:**

Teknik:	Stilling:	Forklaring:
Umpo ho + tai sabaki	Alle lærte kamae	Bevægelse i stilling med kommando på japansk.
Hiza-geri Yoko-geri Mawashi-geri Ushiro-geri	Kaisoku chudan gamae	Knæspark Sidespark (sokuto-geri + yoko oshi geri) Cirkelspark baglænsspark
Oshi-uke Soto-uke Harai-uke	Kaisoku chudan gamae	Pres udad m. Soto wanto. Indefra ud parade Arm-cirkelsving parade
Furi-uchi jun zuki gyaku zuki Hiji-uchi	Kaisoku chudan gamae	Svingslag m. Inderside af hånd Stød over forreste ben Stød over bagerste ben Albue slag
Niren zuki	Chudan gamae	Jun – gyaku zuki
Jun + gyaku geri	Ichiji gamae	Spark med forreste efterfulgt af bagerste og træk ben tilbage
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

TEKNIKKER MED PARTNER – GOHO:

Teknik:	Stilling:	Kamae:	angreb/forsvar:	Forklaring:
Uchi uke geri	A: Chudan gamae F: Ichiji gamae	Hiraki gamae + Tai gamae	A: Jodan gyaku zuki F: Uchi uke geeri	A: Stød over bagerste F: udefra og ind parade m. spark
Han tenshin geri	A: Ichiji gamae F: Chudan gamae	Hiraki gamae	A: Chudan mae geri F: Han tenshin jun geri renhanko	A: spark mod mave F: Skridt til siden spark over forreste og renhanko
Yoko tenshin geri	A: ichiji gamae F: chudan gamae	Tai gamae	A: Chudan mae geri F: Yoko tenshin geri renhanko	A: spark mod mave F: ryk til side kontra m. Spark evt. parade
Shita uke jun geri	A: Chudan gamae F: Hasso gamae	Tai gamae	A: Chudan Jun zuki F: Shita uke - jun geri	A: frem og stød m. forreste mod mave F: Nedadvendt parade og spark med forreste ben

1.



4.KYU HO

YO IN KAN NORD STILKUNGFU



4.KYU

Med rød skrift



Kusshin zuki	A: Chudan/ichiji gamae F: Ichiji gamae	Tai gamae	A: Jodan furi uchi F: Kusshin zuki	A: svingslag mod hoved F: Buk efterfulgt af stød
Kusshin geri	A: Chudan/ichiji gamae F: Ichiji gamae	Tai gamae	A: Jodan furi uchi F: Kusshin geri	A: Svingslag mod hoved F: Buk efterfulgt m. spark
Oshi uke zuki	A: Chudan/ichiji Gamae F: Ichiji gamae	Tai gamae	A: Jodan furi uchi F: Oshi uke zuki	A: Svingslag mod hoved F: indiv. Parade m stød og kumade
Soto uke zuki	A: Chudan gamae F: Ichiji gamae	Hiraki gamae Tai gamae	A: Jodan gyaku zuki F: Soto uke zuki	A: Stød over bagerste mod hoved F: indefra ud parade + stød
Soto uke geri	A: Chudan gamae F: Ichiji gamae	Hiraki gamae Tai gamae	A: Jodan gyaku zuki F: Soto uke geri	A: Stød over bagerste mod hoved F: indefra ud parade + spark
Juji uke geri	A: Ichiji gamae F: Ichiji gamae	Hiraki gamae Tai gamae	A: Chudan mawashi geri F: Juji uke geri	A: Cirkelspark F: Krydsparade kontra m. spark
Tsubame gaeshi	A: Chudan gamae F: Taiki gamae	Hiraki gamae	A: Jodan gyaku zuki F: Tsubame gaeshi	A: Stød over bagerste mod hoved F: Flyvende svale teknik
Chidori gaeshi	A: Chudan gamae F: Taiki gamae	Hiraki gamae	A: Jodan jun zuki F: Chidori gaeshi	A: Stød over forreste mod hoved F: udvendig med me uchi

TEKNIKKER MED PARTNER – JUHO:

Teknik:	Kamae:	angreb/forsvar:	Forklaring:
Sankaku shuho	Hiraki gamae tai gamae		Låst hånd-princip Fra siden og bagfra
Juji-nuki Katate- morote	Hiraki gamae	A: Chudan gamae F: Jodan gamae	A: tag fat i underarm m.en hånd og begge hænder pres F: En arm kryds frigørelse
Juji-gote Katate morote	Hiraki gamae		A:tag fat i underarm m. en hånd og begge hænder F: En arm kryds lås
Kiri-nuki Katate- morote	Hiraki gamae	A: Chudan gamae F: Jodan gamae	A: Tag fat i underarm F: Skærende frigørelse, ren hanko
Kiri-gote	Tai gamae	A: Chudan gamae F: gedan gamae	A: tag fat yderside hånd F: Skærende lås, gedan geri



4.KYU HO

YO IN KAN NORD STILKUNGFU



4.KYU

Med rød skrift



Gassho Nuki	Hiraki gamae Tai gamae	A: Chudan gamae F: Gassho gamae	A: Tag fat i begge underarme F: Hils, skær klap frigørelse 2 varianter
Kiri kaeshi nuki Katate- morote	Hiraki gamae Tai gamae	A: Chudan gamae F: Gyaku gedan gamae	A: Tag fat på yderside af håndled og skub F: Vend og skære frigørelse reihanko
Okuri-gote Katate- morote	Hiraki gamae	A: Chudan gamae F: Gedan gamae	A: Tag fat på yderside af håndled og vrid F: Kasteteknik mod tommelfinger. Yubi gatame+ Okuri-gatame
Okuri maki tembin	Hiraki gamae	A: Chudan gamae F: Chudan gamae	A: Drejer rundt ud af okuri-gote Fortsættelse af okuri-gote
Hiki-nuki	Hiraki gamae Tai gamae	A: Chudan gamae F: Jodan gamae	A: Tag fat i underarm F: trækkende frigørelse
Gyaku-gote ura gaeshi nage ura gatame Katate-morote	Hiraki gamae Tai gamae	A: Chudan gamae F: Gedan gamae	A: Tag fat på inderside af håndled F: Håndledslås m.kast og fastholdelses teknik
Kote-nage	Tai gamae	A: chudan gyaku zuki F: Hasso gamae, Shita uke kote-nage	Parade evt. spark og håndledskast evt. ura gatame
Johaku-nuki Johaku-dori Johaku maki-gote Katate-ryote	Hiraki gamae Tai gamae	A: chudan gamae F: Gedan gamae	A: tag fat I biceps Tsuitate-shuho, F: kropsstabilitet mod nedtrækning frigørelse, vej-lås, kylinge vinge lås.
Koshi kuzushi- nage	Hiraki gamae Tai gamae	A: chudan gamae F: Ichiji gamae	Hoftekast m. Balancebrydning
Seio-nage	Hiraki gamae Tai gamae	A: chudan gamae F: Ichiji gamae	skulderkast
Ippon seio-nage	Hiraki gamae Tai gamae	A: chudan gamae F: Ichiji gamae	En arm skulderkast



YO IN KAN NORD STILKUNGFU



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

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

Randori: Frikamp

Seiho:

Udretning af rygsøjle med knæ

Udretning af rygsøjle med løft

Filosofi:

Ken zen ichinyo = Krop og sind er et

Riki ai funi = Kærlighed og styrke står sammen

Shushu koju = Først forsvar derefter angreb

Krav til prøve

Skal have deltaget i 1. seminar siden sidste graduering

Skal have deltaget i 1. seminar siden sidste graduering

Skal have trænet min 4 mdr. siden sidste graduering

Skal have trænet min 4 mdr. siden sidste graduering