



5.KYU HO

# YO IN KAN NORD STILKUNGFU



5.KYU

Med rød skrift



## KIHON:

Teknik:	Stilling:	Forklaring:
Umpo ho + tai sabaki	Ichiji gamae + chudan gamae	Bevægelse i stilling
Kinteki geri Keri age Keri komi	Kaisoku chudan gamae	Skriddspark Opadgående, frontspark Fremadrettet frontspark
Uwa uke Uchi uke Shita uke	Kaisoku chudan gamae	Opadgående parade Udefra og in-parade Nedadvendt parade
Me uchi jun zuki gyaku zuki	Kaisoku chudan gamae	Fingerslag mod øjne Stød over forreste ben Stød over bagerste ben
<b>Niren zuki</b>	<b>Chudan gamae</b>	<b>Jun – gyaku zuki</b>
<b>Jun gyaku geri</b>	<b>Ichiji gamae</b>	<b>Spark med forreste efterfulgt af bagerste og træk ben tilbage</b>
<b>Daisharin</b>	<b>Ichiji gamae</b>	<b>Vejrmølle</b>
Yoko ukemi Mai Ukemi Ushiro Ukemi		Sidefald Forlæns rullefald Baglæns rullefald
Zentenkan	Ichiji + Chudan gamae	vending
<b>Hantenkan</b>	<b>Ichiji + Chudan gamae</b>	<b>halv vending</b>

## TEKNIKKER MED PARTNER – GOHO:

Teknik:	Stilling:	Kamae:	ANGREB/Forsvar:	Forklaring:
Ryusui geri (mae + ushiro)	A: Chudan gamae F: Ichiji gamae	Hiraki Gamae Tai Gamae	A: Jodan gyaku zuki F: Ryusui-uke	A: Stød over bagerste F: Flyttet vægt til bagerste ben og spark
<b>Tenshin geri</b>	<b>A: Chudan gamae F: Ichiji gamae</b>		<b>A: Jodan gyaku zuki F: Tenshin jun geri renhanko</b>	<b>A: Stød over bagerste F: Skridt til siden spark over forreste og renhanko</b>
Uchi uke zuki	A: Chudan gamae F: Ichiji gamae	Tai Gamae	A: Jodan gyaku zuki F: Uchi uke zuki	A: Stød over bagerste F: Udefra og ind-parade afslut med stød
<b>Shita uke geri</b>	<b>A: Chudan gamae F: Hasso gamae</b>	<b>Tai Gamae</b>	<b>A: Gyaku zuki chudan F: Shita uke - gyaku geri</b>	<b>A: Stød over modsat ben mod maven F: Nedadvendt parade og spark med bagerste ben</b>



5.KYU HO

# YO IN KAN NORD STILKUNGFU



5.KYU

Med rød skrift



Uwa uke geri	A: Chudan gamae F: Ichiji gamae	Hiraki Gamae	A: Gyaku shuto uchi F: Uwa uke geri	A: Håndkantsslag oppefra og ned F: Opadgående parade, spark med forreste
Uwa uke zuki	A: Chudan gamae F: Ichiji gamae	Tai Gamae	A: Gyaku shuto uchi F: jun Uwa uke zuki kumade	A: Håndkantsslag oppefra og ned F: Gå ind opadgående parade og stød over forreste efterfulgt af bjørnehånd
Zuki ten ichi	A: Chudan gamae F: Ichiji gamae	Hiraki Gamae	A: Jo chudan niren zuki F: Ren uke - geri	A: Stød over forreste ben mod hoved, over bagerste mod mave F: Opadgående parade og dobbeltparade og spark med forreste

## TEKNIKKER MED PARTNER – JUHO:

Teknik:	Stilling:	Kamae:	ANGREB/Forsvar:	Forklaring:
Kagite Shuho	A: Chudan gamae F: Chudan gamae	Tai Gamae		Låst hånd-princip
Ude juji katame Tate gassho gatame gedan geri	A: Chudan gamae F: Chudan gamae	Tai Gamae <u>Hiraki Gamae</u>		Angrebsteknik tag fat i hånd og skub
Kote nuki Ren hanko	A: Chudan gamae F: Chudan gamae		A: Tag fat på inderside af håndled	Håndleds frigørelse med opfølgende slag og spark.
Gyaku gote Mae yubi gatame gedan tetsui uchi	A: Chudan gamae F: Chudan gamae		A: Tag fat på inderside af håndled	Håndleds lås, med håndleds fasholdelse.
Yori nuki Katate Ryote Ren hanko	A: Chudan gamae F: Chudan gamae	Hiraki Gamae Tai Gamae	A: Tag fat på yderside af håndled	vægt stang frigørelse
Maki nuki Ren hanko	A: Chudan gamae F: Chudan gamae	Hiraki Gamae	A: Tag fat på yderside af håndled og vrid	Rulle frigørelse med opfølgende slag og spark.



# YO IN KAN NORD STILKUNGFU



## Tan-en / Kata

Tenchi ken dai ikkei (solo + **sotai**)

## Seiho:

Ryg-mod-ryg-udstrækning  
"Gassho"-massage

## Teori / Filosofi:

Lev halvt for dig selv og halvt for andre.  
Forklar de 3 fordele som kampkunst giver.  
**Hvad er kyushu?**

Skal have deltaget i et seminar siden sidste graduering

Skal have trænet min 3 mdr. siden sidste graduering  
**Skal have trænet min 3 mdr. siden sidste graduering**