



Nidan

# YO IN KAN NORD STILKUNGFU



Nidan



## KIHON:

Teknik:	Stilling:	Forklaring:
Umpo ho + tai sabaki + Waza	Alle lærte kamae	Bevægelse i stilling med kommando på japansk. Kamae. + teknikker
Hebi zuki	Ichiji gamae	Slange stød
Taiga Uchi	Ichiji gamae	Tiger slag
Taiga Uke	Taiga gamae	Tiger parade + Tiger stilling
Ken uke + uwa uke	Ichiji gamae	Knytnæve parade + opadgående parade
uwa uke + ken uke	Ichiji gamae	opadgående parade + Knytnæve parade
Tobi kaiten uchi keage geri, Ushiro mawashi geri, Ushiro sempuu	Ichiji gamae	Hopspark med strakt ben, Baglæns cirkelspark, baglæns fodfejning.
Zecar mae geri, yoko geri, mawashi geri + Zuki, uke.	Zecar, Fukko, ichiji gamae	Starter siddende og rejser sig med spark eller stød, og parader Viser også med partner.
Dan hanko	Alle kamae	Studer parader og angreb med samme arm, ben.
Renko	Alle kamae	Studer serier
Tobi mae ukemi Tobi ushiro ukemi Yoko ukemi Taore Mae-ukemi Taore Ushiro-ukemi Zenko kaiten Ukemi Kaiten Daisharin Zecar Yoko + mae ukemi Sazen Daisharin Oten yori oki agari		Forlæns rullefald med hop Baglæns rullefald med hop sidefald Fladfald Baglæns fladfald Hel drejning i Luften Dobbelt hjul Rullefald fra siddende position Vejrmølle fra siddende position Op i kampstilling fra liggende position

## TEKNIKKER MED PARTNER – GOHO:

Teknik:	Stilling:	Kamae:	angreb/forsvar:	Forklaring:
10 Teknikker med Jo mod jo.			A: med Jo. Ovenfra, fra siden, stik.	F: forsvar med Jo. (godkendt af Sensei)
Tobi Ushiro geri	A: Chudan gamae F: Ichiji gamae	tai Gamae hiraki gamae	A: Zuki F: Tobi ushiro geri	A: stød F: hop baglænsspark.
Mae Sempuu	A: Chudan gamae F: Ichiji gamae	tai Gamae hiraki gamae	A: Ushiro mawashi geri F: mae sempuu	A: baglæns cirkelspark F: går ind og fejer fod.
Keri ten san, sukui nage	A: Chudan gamae F: Ichiji gamae	hiraki gamae	A: san renko med mawashi geri F: san renko uke med sukui nage	A: serie på 3 med cirkelspark F: 3 parader med skub kast



# YO IN KAN NORD STILKUNGFU



kariashi	A: Ichiji gamae F: Ichiji gamae	tai Gamae hiraki gamae	A: Tobi kaiten uchi keage geri F: kariashi.	A: 360 grader hop spark med strakt ben F: griber modstander og kaster med kariashi.
Yoko geri gedan, yoko geri Chudan/jodan	A: Ichiji gamae F: Ichiji gamae	hiraki gamae	A: Yoko geri gedan F: Yoko geri chudan/jodan	A: Sidespark mod knæ. F: kontra sidespark mod mave eller hoved.
Jun/gyaku geri chi ichi	A: Ichiji Gamae F: Ichiji gamae	tai Gamae hiraki gamae	A: Hebi zuki, kinteki geri F: ken uke	A: slangestik skridtspark. F: knytnæve parade. Ren hanko.
Gyaku geri chi san	A: Ichiji gamae F: Ichiji gamae	tai Gamae hiraki gamae	A: kinteki geri shuto giri, chudan zuki F: Ken uke soto oshi uke, ren uke	A: skridtspark, håndkatslag m stød. F: knytnæve parade, hånskskub parade med serie parader. Ren hanko.
Uchi uke taiga uchi gedan	A: Chudan gamae F: Ichiji gamae	tai Gamae	A: Gyaku zuki F: Uchi uke, taiga uchi gedan	A: Stød over bagerste mod hoved eller mave. F: udefra ind Parade, tigerslag mod skridt.
Tanto Kogen uke	A: Chudan gamae F: Gassho gamae - kaisoku jodan gamae		A: truer mod hoved F: kogen uke	A: truer med kniv mod hoved F: slag parade, ren hanko.
Tanto zuki komi jodan Kogen uke tembin	A: Chudan gamae F: Hasso gamae - kaisoku jodan gamae	tai Gamae hiraki gamae	A: stik mod hoved/hals F: kogen uke tembin	A: Stik med kniv mod hoved/hals F: slagparade mod tembin, ren hanko.
Tanto furi uchi jodan Juji hiji uke	A: Chudan gamae F: Kesshu gamae	tai Gamae hiraki gamae	A: svingslag mod hoved/hals F: juji hiji uke	A: Svingslag med kniv mod hoved/hals F: slagparade med albue mod biceps, ren hanko.
Sutemi kakato otoshi geri	A: Chudan gamae F: Ichiji gamae	tai Gamae hiraki gamae	A: stød eller spark F: selvopofrelses teknik	A: stød eller spark F: Evt. parade hel drejning selvopofrelses spark med hæl.
Gyaku ten ichi Tobi niren geri	A: Chudan gamae F: Ichiji gamae - Taiki gamae	hiraki gamae	A: Jodan gyaku zuki, chudan jun zuki F: Gyaku ten Ichi + tobi niren geri	A: Stød over bagerste mod hoved, stød over foreste mod mave. F: Uchi uke, harai uke, jun geri opfølges med dobbelt hopspark. Ren hanko.
morote taiga uchi	A: Chudan gamae F: Ichiji gamae	tai Gamae hiraki gamae	A: Zuki/ Keri F: Taiga uke, tobi morote taiga uchi	A: Stød eller spark F: tiger parade, hop på ryggen med dobbelt tiger Tobi slag.



Nidan

YO IN KAN  
NORD STILKUNGFU



Nidan



5 goho teknikker med kon	A: frit valg F: frit valg	A: frit valg F: frit valg	A: frit valg F: frit valg	A: frit valg F: frit valg
5 goho teknikker med kongo	A: frit valg F: frit valg	A: frit valg F: frit valg	A: frit valg F: frit valg	A: frit valg F: frit valg
Alle teknikker fra tidligere pensum kan blive valgt				

### TEKNIKKER MED PARTNER – JUHO:

Teknik:	Kamae:	angreb/forsvar:	Forklaring:
10 teknikker med Jo med angreb ved greb			10 Jo teknikker imod greb. (godkendt af Sensei)
Maki Nuki, Katate + ryote	tai Gamae hiraki gamae	A: tag fat i hænder og tvist.	Maki frigørelse opfølges med forskellige kast.
Kata guruma soto + uchi	tai Gamae hiraki gamae	A: Forskellige øves	Mølle skulder kast
Uwa uke, juji nage	tai Gamae hiraki gamae	A: tag fat i kraven og slå	Kryds arme slyng kast. Ved angreb på gi og slag.
Yo in nage	tai Gamae	A: med fremdrift holder fast på hænder	Yin og yang kast
Kata muna otoshi Ryote + Katate + Zuki	tai Gamae hiraki gamae	A: tager fat i kraven med stød	Kata muna otoshi med parade mod stød
Ryote zuki nuki	tai Gamae	A: holder tsuitate kagite shuho nede	Zuki nuki med begge hænder presset nedad.
Tanto furi age Uwa uke juji otoshi	tai Gamae hiraki gamae	Slag oppefra med kniv	Opadgående parade med krydshåndsnedtagning.
Tanto zuki komi chudan Shita uke kote nage	tai Gamae hiraki gamae	Stik mod maven	Parade og spark med håndsleds kast
Irimi jun taiga nage	tai Gamae hiraki gamae	A: Jodan Gyaku, Jun, Oi zuki	Gå ind udvendig, halvmåne cirkel kast, med tigerhånd.
Taiga shime	tai Gamae hiraki gamae	A: forskellige	Tigerhånd trangulering
Nuki uchi oshi gote	tai Gamae hiraki gamae	A: tag fat og vrid hånd F: Nuki uchi oshi gote	Variation oshi gote, med slag på hånd og kast.



# YO IN KAN NORD STILKUNGFU



Hiki muna otoshi Hiki otoshi		A: tag fat i i kraven F: hiki muna otoshi	Håndledslås med angreb af albue.
Hiji zeme		A: forskellige F: Hiji zeme	Håndledslåse fra hvis noget går galt. Forskellige variationer.
Okuri tembin dori			Anholdelses teknik med tembin lås
Tsuri Otoshi			Anholdelses teknik.
Tsuri age dori			Anholdelses teknik
Okuri dori			Anholdelses teknik
Sutemi nage			Selv-opofrelses kast
Ushiro tai otoshi			Bagfra drop kast. forskellige variationer
Forsvar mod kataguruma m. daisharin			Forsvar mod kataguruma med vejrmølle.
5 Juho teknikker med Kon		A: frit valg F: frit valg	A: frit valg F: frit valg
5 juho teknikker med kongo	tai Gamae hiraki gamae	A: frit valg F: frit valg	A: frit valg F: frit valg
Alle teknikker fra tidligere pensum kan blive valgt			

## Nærkamp/ goshin jutsu 5 teknikker.

### Bakuho Ichi - Ni - San - Shi.

#### 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

-Giwa ken dai Ni



Nidan

# YO IN KAN NORD STILKUNGFU



Nidan



-Byakuren-ken dai ichi

-Byakuren-ken dai ni

-Ryuo ken dai ikkei (dragehale kata)

-Ko manji ken dai ichi

## Embu:

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

## Embu med Jo:

ca. 1½ til 2 minutter.

## Randori:

Frikamp

Goho og Juho

Gennembrydning: 4 brædder med valgfrit atemi.

## Seiho:

Udstrækningsserie / seiho serie

Alt fra tidligere pensum

## Filosofi:

Nord stil kung fu historie og udvikling. Fra Kina til Yo in kan.

Betydningen af Budo.

10 kyusho punkter vises med teknik og forklaring.

Alt forklares med egne ord og holdninger.

Skal have deltaget på min. 8 godkendte seminarer, siden sidste graduering!

Skal have trænet min. 2 år siden sidste graduering