



1. Shodan

YO IN KAN
NORD STILKUNG FU



1. Shodan



KIHON:

Teknik:	Stilling:	Forklaring:
Umpo ho + tai sabaki + med Jo	Alle lærte kamae	Bevægelse i stilling med kommando på japansk. Kamae og basis Jo.
Ashi uke	Kaisoku chudan gamae	Fodparade
Ushiro mawashi geri, Ushiro sempuu	Ichiji gamae	Baglæns cirkelspark, baglæns fodfejning.
Tobi kaiten uchi keage geri	Ichiji gamae	Flyvende forlæns cirkel spark 360 grader. Med strakt ben.
Tobi ushiro mawashi geri	Ichiji gamae	Baglæns flyvende baglæns cirkel spark
Zecar geri	Zecar	Spark fra Zecar. Mae, Ushiro, Yoko. Viser også med partner.
Zecar mae geri + Zuki	Zecar, Fukko dachi, ichiji gamae	Starter siddende og rejser sig med spark eller stød. Viser også med partner.
Kihon fra tidligere pensum		Teknikker fra tidligere pensum vil blive valgt.
Tobi mae ukemi Tobi ushiro ukemi Yoko ukemi Taore Mae-ukemi Taore Ushiro-ukemi Zenko kaiten Ukemi Kaiten Daisharin Zecar Yoko + mae ukemi		Forlæns rullefald med hop Baglæns rullefald med hop sidefald Fladfald Baglæns fladfald Hel drejning i Luften Dobbelt hjul Rullefald fra siddende position

TEKNIKKER MED PARTNER – GOHO:

Teknik:	Stilling:	Kamae:	angreb/forsvar:	Forklaring:
5 Teknikker med Jo mod jo.				A: med Jo. Ovenfra, fra siden, stik. F: forsvar med Jo. (godkendt af Sensei)
Ashi uke	A: Ichiji gamae F: Ichiji gamae	Hiraki gamae Tai gamae	A: Mawashi geri F: Ashi uke	A: Cirkelspark. F: parade med inderside af fod. Ren hanko
Harai uke Mae Senpoo	A: Chudan gamae F: Ichiji jodan gamae	Hiraki gamae Tai gamae	A: mae geri F: harai uke mae senpoo	A: front spark F: parade mod spark griber ben og fejer fod.
Kushin Ushiro Senpoo	A: Chudan gamae	Hiraki gamae Tai gamae	A: Ushiro mawashi geri	A: baglæns cirkelspark F: dukker sig og laver baglæns fodfejning



1.Shodan

YO IN KAN NORD STILKUNGFU



1.Shodan



	F: Ichiji gamae		F: Kushin ushiro senpuu	
Kaishin Zuki Mae zenpuu	A: Chudan gamae F: Midare gamae	Hiraki gamae Tai gamae	A: Jun/Oi zuki Jodan F: Hangetsu uke, jun zuki mae zenpuu.	A: stød over forreste eller helt skridt frem mod hoved F: halvmåne parade med stød. Skulder ballance brydning med fodfejning.
Zuki ten ni	A: Chudan gamae F: Ichiji gamae	Hiraki gamae Tai gamae	A: Niren zuki F: dan uchi age uke, uchi otoshi uke	A: dobbelt stød mod hoved og mave. F: Angrebs parader, efterfulgt af slag eller stød.
Kon ten ichi	A: Chudan/ichiji gamae F: Ichiji gamae	Hiraki gamae Tai gamae	A: niren zuki med furi uchi F: soto oshi uke, ren uke	A: Svingslag over forreste, stød over bagerste. F: parade med soto uke, og ren uke. Ren hanko.
Tobi ushiro geri	A: Ichiji gamae F: Ichiji gamae	Hiraki gamae Tai gamae	A: løber efter F: Tobi ushiro geri	A: angriber løber efter prøver at fange. F: Baglæns hopspark fortsætter med at løbe.
Uwa/Harai uke kakato mawashi geri kaiten kanibasami	A: Chudan gamae F: Ichiji gamae	Tai gamae	A: jun zuki F: Uwa uke eller Harai uke kakato mawashi geri kaiten kanibasami	A: Stød over forreste mod hoved eller mave. F: Parade og cirkel spark m. hæl. Efterfulgt af heldrejning i luften med sakse nedtagning.
Tanto Ashi uke tobi yoko geri	A: Chudan gamae F: Gassho / kesshu gamae	Hiraki gamae Tai gamae	A: Tanto F: Ashi uke tobi yoko geri	A: truer med kniv F: fodparade, hoppende sidespark.
Tanto Zuki komi shita uke uchi otoshi geri	A: Chudan gamae F: Hasso gamae	Hiraki gamae Tai gamae	A: Tanto zuki F: Zuki komi shita uke uchi otoshi geri	A: Stød med kniv F: ligesom shita uke geri, men slår kniv ud af hånden, samtidigt med spark.
Tanto Furi age ryusui geri	A: Chudan gamae F: Ichiji gamae	Hiraki gamae Tai gamae	A: tanto furi age F: Ryusui geri	A: svingslag med kniv oppefra F: ryusui geri (machi geri)
5 goho teknikker med kongo.			A: frit valg F: frit valg	A: frit valg F: frit valg
Alle teknikker fra tidligere pensum kan blive valgt!				



1.Shodan

YO IN KAN
NORD STILKUNGFU



1.Shodan



TEKNIKKER MED PARTNER – JUHO:

Teknik:	Kamae:	angreb/forsvar:	Forklaring:
5 teknikker med Jo med	Hiraki gamae Tai gamae	angreb ved greb	5 Jo teknikker imod greb. (godkendt af Sensei)
Ryo nage Katate- morote-ryote	Tai gamae	A: tag fat i hånd /hænder.	Dragehale kast. Gyaku gote variation.
Kata guruma	Hiraki gamae Tai gamae	A: zuki, samt grib fat	Mølle skulder kast
Ryote zuki nuki juji nage	Tai gamae	A: tag fat i begge arme	Stød frigørelse fra ryote. Kryds arme slyng kast. Ved for stærkt greb bruges tembin.
Yo in nage	Tai gamae	A: med fremdrift holder fast på biceps	Yin og yang kast
Ryo ashi dori + ebi gatame	Hiraki gamae Tai gamae	A: forskellige	Tag fat i begge ben og skub. Afslut med ebi gatame.
Sune Kuzuzhi (hiza kuzuzhi)	Hiraki gamae Tai gamae	A: forskellige	Balancebrydning mod knæ med ben eller hånd. Kan også laves med hoften.
Ushiro Aiki nage		A: tag fat bagfra	Aiki-kast med spredte arme mod angreb bagfra.
Yahazu nage (tai otoshi nage)		A: Angreb bagfra F : siddende i zecar	(fukko) siddende taiotoshi, drop kast. Kan også laves fra stående til siddende.
Hiji nuki mae tembin	Hiraki gamae Tai gamae	A: grib fat i underarm. yderside	Frigørelse med nedtagning. Albue på yderside. Videreførelse af yori nuki.
Uwa uke gyakute nage	Hiraki gamae Tai gamae	A: Uraken uchi eller shuto uchi	Opadgående parade, afslutter med gyakute nage. Kan også laves med kryds hænder.
Hangetsu uke kote dori	Hiraki gamae Tai gamae	A: jun/gyaku/Oi zuki F: Hangetsu uke jun zuki kote dori	Halvmåne parade håndleds nedtagning kast. Afslut med håndledslås.
Idori nuki waza (zecar)	Hiraki gamae Tai gamae	A: tag fat i håndled F: Fukko dachi kagite shuho	Håndleds frigørelser fra siddende position. alle tidligere nuki waza øves fra siddende.
Idori gote waza (zecar)	Hiraki gamae Tai gamae	A: tag fat i håndled F: fukko dachi kagite shuho	Håndledslåse fra siddende position. alle tidligere gote waza øves fra siddende.



1.Shodan

YO IN KAN
NORD STILKUNGFU



1.Shodan



Maki otoshi + soto maki otoshi		Grib fat i krave enten med træk eller skub.	Variation af gyaku gote, samt fortsættelse af samme.
Soto maki tembin	Hiraki gamae Tai gamae	tag fat i håndled/underarm	Fortsættelse af gyaku gote.
Forsvar mod senage med daisharin.	Hiraki gamae Tai gamae	Angrib med senage	Forsvar mod hoftecast med vejrmølle.
Forsvar mod gyaku gote med katate daisharin	Hiraki gamae Tai gamae	Angrib med Gyaku gote	Forsvar mod håndledskast med vejrmølle.
5 juho teknikker med kongo	Hiraki gamae Tai gamae	A: frit valg F: frit valg	A: frit valg F: frit valg
Alle teknikker fra tidligere pensum kan blive valgt.			med komando på japansk

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
- Ryuo ken dai ikkei (dragehale kata)

Embu:

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



1.Shodan

YO IN KAN
NORD STILKUNGFU



1.Shodan



Randori:

Frikamp

Goho Min. 10 min. Med friske modstandere.

Juho mod angreb valgt af Sensei.

Gennembrydning: 3 brædder med Zuki.

Seiho:

Teknikker imod spark i skridtet.

Nakke kiropraktik

Chigong grund øvelser

Alt fra tidligere pensum

Filosofi:

Skal kunne nødværgeloven.

Fortæl om dine målsætninger med kung fu.

Zen: forklar om ideologien bag Zen.

Hvorfor er det vigtigt at have ledere, hvad gør en leder til en dygtig leder?

Alt forklares med egne ord og holdninger.

5 kyusho punkter vises med teknik og forklaring.

Skal have deltaget på min. 4 godkendte seminarer, siden sidste graduering

Skal have trænet min 12 mdr. siden sidste graduering