

4:e Kyu mon (7-13 år) Vit/blått bälte



Fotställningar (Tachikata):

Gyaku Nekoashidashi
Hanmi no Nekoashidachi

Vikt på främre benet
Främre fot rakt fram, bakre 90°,
viktfördelning 1/3 på främre foten
och 2/3 på bakre foten.
bakställning

Kokutsudachi

Handtekniker (Tewaza):

Shoteizuki
Tate Shutozuki
Tatezuki

slag med handflatan
vertikalt knivhandslag
vertiklat slag

Sparkar (Keriwaza):

Ushirogeri Chudan
Soto Mawashigeri
Ushiro Mawashigeri

spark bakåt
rundspark utåt
bakrundspark

Blockeringar (Ukewaza):

Kombinationer (Renrakuwaza):

Kette Gyakuzuki Tsukkomi
Tobikomski
Tobi Nagashizuki
Maegeri – Nagashizuki - Gyakuzuki

djupare Gyakuzuki med spark

Kata:

Kastteknik (Nagewaza)

Kumite:

(Ipponkumite Jodan nr. 4)
(Ipponkumite Chudan nr. 4)

Sanbongumite Jodan Sanbonme 3
Sanbongumite Jodan Yonhonme 4
Sanbongumite Maegeri Sanbonme 3
Sanbongumite Maegeri Yonhonme 4

Uchiuke – Sokuto
Hijiuke Chudan – Tettsuiuchi –
Gyakuzuki
Nagashizuki - Mawashigeri
Hijiuke Jodan – Uraken – Haito
Sukuiuke mot Surikomi Maegeri
Gedanbarai + Gyakuzuki samtidigt

Ohyogumite nr. 5

Ohyogumite nr. 6

(Inom parantes tränas men ingår inte i gradering)