

6:e Kyu- orange bälte



Fotställningar (Tachikata):

Heikodachi

Mahanmi no Nekoashi

Fötterna parallella

Framre fot rakt fram, bakre 120°
bakåt räknat framifrån,
viktfördelning 1/3 på främre foten
och 2/3 på bakre foten.

Handtekniker (Tewaza):

Sanrenzuki

Tettsuiuchi

Shikoashidachi

Mae Empi

Tate Empi

Shutouchi

trippelslag, tre chokuzuki i rad
hammarslag åt sidan utför i

armbågs slag framåt
armbågs slag vertikalt
knivhandslag utåt utför i
Shikoashidachi

Urazuki

Awasezuki

slag utan att vrida handen
två slag samtidigt

Sparkar (Keriwaza):

Mawashigeri Jodan

Mikazukigeri Jodan

Sokuto Gedan

Ushiro Kekomi

rundspark

halvmånespark

spark med fotkanten

trampspark bakåt

Blockeringar (Ukewaza):

Shutouke Jodan

Shuto Jodanuke

Shuto Gedanbarai

Haito Sotouke

knivhandsblockering utförs i

Mahanmi no Nekoashi

Jodanuke med (Shuto) knivhand

Gedanbarai med (Shuto) knivhand

Sotouke med Haito (inre knivhand)

Kombinationer (Renrakuwaza):

Junzuki Tsukkomi

Maegeri - Sokuto - Gyakuzuki

Surikomi Maegeri - Sokuto - Gyakuzuki

Djupare Junzuki

Kata:

Pinan Shodan

Fallteknik (Ukemi)

Fallteknik bakåt

Kastteknik (Nagewaza)

Osotogari

Kumite:

Ipponkumite Jodan nr. 3

Shutouke – Shutouchi

Ipponkumite Chudan nr. 3

Sanbongumite Jodan nr. 1

Sanbongumite Jodan nr. 2

Sanbongumite Maegeri nr. 5

Sanbongumite Maegeri nr. 6

Henkakumite nr. 2

Ohyogumite nr. 1

Gedanbarai – Gyakuzuki –

Osotogari - Gyakuzuki

Nagashi Haito Uchiuke – Urazuki –

Mae Empi

Nagashi Jodanuke - Hizageri

Gedanbarai – Gyakuzuki -

Gedanbarai mot Surikomi Maegeri –

Gyakuzuki

ett steg fram + Gyakuzuki –

Osotogari – Gyakuzuki