

## 7:e Kyu (7-13 år)



### Benställningar (Tachiwaza):

*Kokutsudachi* (bak ställning) eller  
*Mahanmi no Nekoashi* (kattställning åt sidan )  
*Sanchindachi*

- böj båda knäna
- axel brett mellan fötterna, knäna böjda inåt

### Handtekniker (Tewaza):

*Urakenuchi* ( bakknävnävs slag ) utåt  
*Nukite* ( spjuthandslag )  
*Yoko Empi* ( armbågs slag åt sidan )

- utförs i Shikoashidachi
- sista rörelsen i Pinan Nidan
- utförs i Shikoashidachi

### Sparkar (Keriwaza):

*Mawashigeri Chudan* ( rundspark )  
*Yoko Kekomi Gedan* ( trampspark åt sidan )

### Blockeringar (Ukewaza):

*Otoshiuke* ( neråtblockering )

- första rörelsen i Pinan Nidan

### Kombinationer (Renrakuwaza):

*Maegeri - Mawashigeri – Gyakuzuki*  
*Surikomi Maegeri - Mawashigeri – Gyakuzuki*  
*Maegeri - Surikomi Mawashigeri - Gyakuzuki*

### Kata

*Pinan Nidan*

### Kumite:

*Sanbongumite Sotouke*  
*Sanbongumite Uchiuke*  
*Sanbongumite Maegeri nr. 1*  
*Sanbongumite Maegeri nr. 2*

- sotouke - maegeri - gyakuzuki
- uchiuke - yoko empi
- sukuiuke - gyakuzuki
- ta ett steg bakåt och utför - sukuiuke - gyakuzuki
- Fri fighting

*Jiyukumite*

### Terminologi:

*Tate* vertikal  
*Yoko* åt sidan horisontell