

7:e Kyu Mon (7-13 år)



Benställningar (Tachiwaza):

Shikoashidachi

Migishizentai (höger naturställning)

- låg ställning för grundträning
- knäna skall inte vara böjda

Handtekniker (Tewaza):

Renzuki (dubbelslag)

Shutouchi (knivhandslag) inåt

- utförs i Naifanchidachi
- utförs i Naifanchidachi

Sparkar (Keriwaza):

Maegeri Jodan

Mikazukigeri (halvmånspark)

- hög framåtspak
- spark med fotsulan

Blockeringar (Ukewaza):

Uchiuke (blockering inåt)

Sukuiuke (skovelblockering)

- utförs i Naifanchidachi
- blockering mot maegeri

Kombinationer (Renrakuwaza):

Kette Junzuki

Kette Gyakuzuki

- maegeri före junzuki
- maegeri före gyakuzuki

Fallteknik (Ukemi)

Fallteknik åt sidan

Kassteknik (Nagewaza):

Kosotogari

Kumite:

Ipponkumite Jodan nr. 2

Ipponkumite Chudan nr. 2

Henkakumite nr. 1

- gyakujodanuke - mawashigeri
- sotouke - gyakuzuki jodan
- Ashibarai – Junzuki Jodan –
Kosotogari – Gyakuzuki

Terminologi:

Tate vertikal

Yoko åt sidan horisontell