

8:e Kyu Mon (7-13 år)



Allmän etikett

Kunna ta på sig karatedräkten och knyta bältet riktigt.
Kunna buga stående och sittande i *Seiza*-ställning

Benställningar (Tachiwaza):

Shizentai (natur ställning)

Musubidashi (givakt ställning)

Shizenhontai (normal natur ställning)

Naifanchidachi

Hanmigamae

- knäna skall inte vara böjda
- hälarna ihop
- *Yoi*-ställning, axel brett mellan fötterna
- knäna skall vara lätt böjda inåt
- böj knäna lätt inåt, normal fighting ställning

Handtekniker(Tewaza):

Chokuzuki (rakt knytnävsslag)

- utförs i *Shizenhontai* och *Naifanchi*

Sparkar (Keriwaza):

Hizageri (knäspark)

Kingeri (grenspark)

- spark med rak vrist mot gren, utförs från *Shizenhontai*

Maegeri chudan (framspark)

- spark med böjda tår, utförs från *Hanmigamae*

Blockeringar (Ukewaza):

Jodanuke (uppåtblockering)

- ansiktsblockering

Kombinationer (Renrakuwaza):

Maegeri, utför *Maegeri* i *Hanmigamae* och ta ett steg framåt

Surikomi Maegeri, ta ett steg framåt och sparka (ställning, *Hanmigamae*)

Jodanuke - Gyakuzuki

- ett steg bak till *Zenkutsudachi*

Gedanbarai - Gyakuzuki

- ett steg bak till *Zenkutsudachi*

Sotouke - Gyakuzuki

- ett steg bak till *Zenkutsudachi*

Junzuki

Gyakuzuki

Dessa termer används för att ange läget på en teknik:

Jodan Hög

Hidari vänster

Chudan mellan

Migi höger

Gedan låg