

4:e Kyu- 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
stå på ett ben

Kokutsudachi
Sagiashidashi

Handtekniker (Tewaza):

Shoteizuki
Tate Shutozuki
Tatezuki

slag med handflatan
vertikalt knivhandslag
vertiklat slag

Sparkar (Keriwaza):

Ushirogeri Chudan
Hizamawashigri
Soto Mawashigeri
Ushiro Mawashigeri

spark bakåt
knärundspark
rundspark utåt
bakrundspark

Blockeringar (Ukewaza):

Tenohirauke

block med handflatan Pinan
Yodan
handledsblockering
block med handflatan
X-block
vertikal knivhandsblock
block med händer/armar åt sidan

Kokenuke

Shoteiuke

Jujiuke

Tate shutouke

Kakiwakeuke

Kombinationer (Renrakuwaza):

Kette Gyakuzuki Tsukkomi

Tobikomski

Tobi Nagashizuki

Maegeri – Nagashizuki - Gyakuzuki

Maegeri – Nagashizuki - Mawashigeri

Maegeri – Sokuto – Ushirogeri – Uraken - Gyakuzuki

djupare Gyakuzuki med spark

Kata:

Pinan Yondan, Pinan Godan, Kushanku, (Wanshu), (Bassai)

Fallteknik (Ukemi)

Fallteknik framåt

Kastteknik (Nagewaza)

Sasae Tsurikomiashi

Fånga ett ben och svepa det andra
utifrån

Kouchigari

Fånga ett ben och svep det andra
inifrån

Shihonage

Lyfta arm över huvudet snurra och
”hugg med svärd”

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

(Henkakumite nr. 3)

Maegeri – Mawashigeri blockera

Mawashigeri och Gyakuzuki sedan

Ouchigari

Ohyogumite nr. 5

Ohyogumite nr. 6

Ohyogumite nr. 7

Ohyogumite nr. 8

(Inom parantes tränas men ingår inte i gradering)