

8:e Kyu- Rött bälte



Allmän etikett

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

Fotställningar (Tachikata):

Shizentai (natur ställning)

Musubidadachi (givakt ställning)

Shizenhontai (normal natur ställning)

Naifanchidachi

Zenkutsudachi (fram ställning)

Hanmigamae

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

Handtekniker: (Tewaza)

Chokuzuki (rakt knytnävsslag)

- utförs i *Shizenhontai*, *Naifanchi* och i *Zenkutsudachi*

Sparkar: (Keriwaza)

Hizageri (knäspark)

Kingeri (grenspark)

Maegeri chudan (framspark)

Keage (uppåtspark)

- spark med rak vrist mot gren, utförs från *Shizenhontai*
- spark med böjda tår, utförs från *Hanmigamae*
- lyft upp benet sträckt

Blockeringar: (Ukewaza)

Jodanuke (uppåtblockering)

Gedanbarai (låg svepande blockering)

Sotouke (blockering utåt)

- ansiktsblockering

Kombinationer: (Renrakuwaza)

Jodanuke - Gyakuzuki

Gedanbarai - Gyakuzuki

Sotouke - Gyakuzuki

Junzuki

Gyakuzuki

Maegeri

Surikomi Maegeri

- ett steg bak till *Zenkutsudachi*
- ett steg bak till *Zenkutsudachi*
- ett steg bak till *Zenkutsudachi*

utför i *Hanmigamae* och ett steg
- ett halvt steg fram och spark med främre benet

Maegeri chudan – *Kizamizuki*

Maegeri chudan – *Gyakuzuki*

Kata:

Kihon Kata eller *Taikyoku Shodan*

Shihouke

Kumite:*Ipponkumite Jodan nr. 1*

-Jodanuke - Gyakuzuki

Ipponkumite Chudan nr. 1

-Gedanbarai – Maegeri

(I Ipponkumite utförs attack med Junzuki)

Dessa termer används för att ange läget på en teknik:*Jodan* Hög*Hidari* vänster*Chudan* mellan*Migi* höger*Gedan* låg