

<p>9. og 8. KYU KIHON: <i>Zenkutsu Dachii, Gedan-Barai Kamae</i> Chudan Oi-zuki Chudan Gyaku-zuki Jodan Age-uke Chudan Soto-ude-uke <i>Zenkutsu-Dachii Kamae</i> Mae-geri <i>Kiba-dachii, Gedan-barai Kamae</i> Keage KATA: Heian Shodan</p> <p>KUMITE 9 KYU: Kihon ippon kumite 1 jodan nummer 1 1 chudan nummer 1</p> <p>KUMITE 8.KYU: Kihon ippon kumite. 1 jodan 1 chudan 1 mae-geri. Nummer 1 til normal side. (hidari) Obligatorisk bunkai til Heian Shodan.</p>	<p>7. og 6. KYU KIHON: <i>Zenkutsu Dachii, Gedan-Barai Kamae</i> Chudan Oi-zuki Chudan Gyaku-zuki Jodan Age-uke - Gyaku-zuki Chudan Soto-ude-uke - Gyaku-zuki Chudan Uchi-ude-uke - Gyaku-zuki <i>Kokutsu-dachii, Shuto-uke Kamae</i> Chudan Shuto-uke <i>Zenkutsu-Dachii Kamae</i> Mae-geri <i>Kiba-dachii, Gedan-barai Kamae</i> Keage Kekomi <i>Zenkutsu dachii, gedan barai kamae</i> Mawashigeri</p> <p>7. KYU: KATA: Heian Nidan + Obligatorisk bunkai KUMITE: Kihon ippon kumite. 1 jodan 1 chudan 1 mae-geri. Nummer 2 til normal side. (hidari)</p> <p>6. KYU: KATA: Heian Sandan + Obligatorisk bunkai KUMITE : Kihon ippon kumite. 4 jodan. 4 chudan. 4 mae-geri. Nummer 1&2 til begge sider hidari & migi.</p>	<p>5. og 4. KYU KIHON: <i>Zenkutsu Dachii, Gedan-Barai Kamae</i> Sanbon-zuki (Jodan, chudan - chudan) Gyaku sanbon-zuki (Chudan, jodan - chudan) Jodan Age-uke, Gyaku-zuki Chudan Soto-ude-uke (Zenkutsu), Yoko-enpi – uraken (Kiba-dachii) Chudan Uchi-ude-uke - Jodan Kizami-zuki - Chudan Gyaku-zuki <i>Kokutsu-dachii, Shuto-uke Kamae</i> Chudan Shuto-uke (Kokutsu), Chudan Nukite (Zenkutsu) <i>Zenkutsu-Dachii Kamae</i> Mae-geri rengerii (chudan, jodan) Mawashi-geri <i>Kiba-dachii, Gedan-barai Kamae</i> Keage Kekomi</p> <p>5. KYU: KATA: Heian Yondan + Obligatorisk bunkai KUMITE : Kihon ippon kumite. 2 jodan. 2 chudan. 2 mae-geri. Nummer 3 i alle forsvar til begge sider.</p> <p>4. KYU: KATA: Heian Godan + Obligatorisk bunkai KUMITE : 2 jodan 2 chudan 2 mae-geri nr 4 til begge sider. 2 mawashi-geri 2 yoko-geri nr 2 til begge sider. Hidari & migi</p>

<p>3. KYU KIHON: <i>Zenkutsu Dachi , Gedan-Barai</i> <i>Kamae</i> Chudan Oizuki Chudan Gyakuzuki Jodan Age-uke Chudan Soto-ude-uke. Chudan Uchi-ude-uke. <i>Kokutsu-dachi, Shuto-uke</i> <i>Kamae</i> Chudan Shuto-uke. <i>Zenkutsu-Dachi Kamae</i> Mae-geri Mawashi-geri <i>Kiba-dachi, Gedan-barai</i> <i>Kamae</i> Keage Kekomi <i>Zenkutsu-Dachi Kamae</i> Ushiro-geri</p> <p>KATA: Tekki Shodan + Obligatorisk bunkai + fri bunkai til enkelte passager. KUMITE: Kihon ippon kumite. 4 jodan 4 chudan 4 mae-geri. 1+2+3+4 til samme side. 2 mawashi-geri. 1+2 til begge sider 2 kekomi. 1+2 til begge sider</p>	<p>2. og 1. KYU KIHON: <i>Zenkutsu Dachi , Gedan-Barai</i> <i>Kamae</i> Mae-geri - Oi-zuki. Mawashi-geri - Gyaku-zuki. Gyaku-zuki - Mae-geri - Oi-zuki - Gedan-barai. <i>Zenkutsu-Dachi Kamae:</i> Mae-geri - Mawashi-geri Kizami Yoko-geri Kekomi - Ushiro-geri <i>Kiba-dachi, Gedan-barai</i> <i>Kamae</i> Keage - Kekomi (samme ben)</p> <p>2. KYU: KATA: Shitei: Tekki Shodan Sentei : Bassai Dai, Jion, Enpi, Kanku-Dai. Obligatorisk bunkai + fri bunkai til enkelte passager (graduøren vælger). KUMITE : Jiyu Ippon Kumite 2 x Jodan 2 x Chudan 2 x Mae-geri 1 x Yoko-geri Kekomi 1 x Mawashi-geri</p> <p>1. KYU: KATA : SHITEI:Tekki Shodan SENTEI: Bassai-Dai, Kanku-Dai, Jion, Enpi Obligatorisk bunkai + fri bunkai til enkelte passager i kata (graduøren vælger). KUMITE : 2 x Jodan 2 x Chudan 2 x Mae-geri 1 x Yoko-geri Kekomi 1 x Mawashi-geri</p>	<p>Styrketræning (kun voksne)</p> <p>9-8 kyu Arme 10 mave 10 ryg 10</p> <p>7-6 kyu Arme 20. mave 20. Ryg 20.</p> <p>5-4 kyu 25 arme 30 mave 30 ryg</p> <p>3 kyu Arme 30 mave 35 ryg 35</p> <p>2 kyu 35 arme 40 mave 40 ryg</p> <p>1 kyu 40 arme. 50 mave. 50 ryg.</p>
---	--	--