



Pensum 1. minigraduering

KIHON:

Choko-zuki, *udføres i Heiko-dachi.*

Gedan-barai, *udføres i Heiko-dachi.*

Zenkutsu-dachi, *kun dachi + gang*

Oi-zuki

Gyaku-zuki, *udføres fra kamae*

Mae-geri, *udføres fra Heisoku-dachi*





Pensum 2. minigraduering

KIHON:

Choko-zuki, *udføres i Heiko-dachi.*

Gedan-barai

Oi-zuki, *udføres i Zenkutsu-dachi*

Gyaku-zuki, *udføres fra kamae*

Age-uke, *udføres i Heiko-dacho*

Mae-geri, *udføres fra Heisoku-dachi*





Pensum 3. minigraduering

KIHON:

Gedan-barai

Oi-zuki

Gyaku-zuki

Age-uke

Soto-uke, *udføres i Heiko-dachi*

Mae-geri, *udføres som sonoba i Zenkutsu-dachi*

KATA:

Kombination fra Taikyoku Shodan, *Gedan-barai + Oi-zuki til begge sider.*

KUMITE:

”Gohon” kumite **Jodan**, *udføres i Heiko-dachi*





Pensum 4. minigraduering

KIHON:

Oi-zuki

Gyaku-zuki

Age-uke

Soto-uke

Mae-geri, *udføres som sonoba i Zenkutsu-dachi*

Kiba-dachi, *kun dachi + gang*

KATA:

Kombination fra Taikyoku Shodan, *Gedan-barai + 3 x Oi-zuki (kiai på sidste teknik)*

KUMITE:

”Gohon” kumite **Chudan**, *udføres i Heiko-dachi*





Pensum 5. minigraduering

KIHON:

Oi-zuki

Gyaku-zuki

Age-uke

Soto-uke

Mae-geri

Keage, *udføres fra Heisoku-dachi*

KATA:

Taikyoku Shodan til 1. kiai, *hjælp er OK.*

KUMITE:

Gohon kumite **Jodan**





Pensum 6. minigraduering

KIHON:

Oi-zuki

Gyaku-zuki

Age-uke

Soto-uke

Mae-geri

Keage

KATA:

Taikyoku Shodan, *hjælp er OK.*

KUMITE:

Gohon kumite **Chudan**

