

9. KYU

DACHI

stillinger

Heisoku-dachi

Musubi-dachi

Heikō-dachi

Han Zenkutsu-dachi

Zenkutsu-dachi

Shiko-dachi

SONOBA-KIHON

Basis på stedet

(Heikō-dachi eller Sanchin-dachi)

Jodan choku-zuki.
Chudan choku-zuki.
Gedan choku-zuki.

Kizami-zuki.

Ura-zuki.

Shōmen tate mawashi uraken-uchi.

Yoko hira mawashi uraken-uchi.

Age hiji-ate.

Yoko shuto-uchi.

Jodan age-uke.

Chudan yoko soto-uke.

Gedan harai-uke.

(Zenkutsu-dachi)

Jun-zuki.

Gyaku-zuki.

(Heikō-dachi eller Zenkutsu-dachi)

Hiza-geri.

Mae-geri (gedan, chudan, jodan).

Mawashi-geri.

Basis med bevægelse

IDŌ KIHON

(zenshin/kōtai)

frens tilbage

(Sanchin-dachi eller Zenkutsu-dachi)

Alle fremadrettede teknikker fra 9. kyu sonoba-kihon

KUMITE

Kamp

San Dan Uke Harai

Sanbon Kumite (gedan, chudan og jodan)

HOJO UNDO

traditionelle trænings

redskaber i goju-ryu

Arm-makiwara : Gyaku-zuki, Mae-geri

10 Ken tate

8. KYU

DACHI

Hachiji-dachi Neko ashi-dachi

SONOBA-KIHON

(Heikō-dachi eller Sanchin-dachi)

Age-zuki.
Mawashi-zuki.
Shomen hira mawashi uraken-uchi.
Ushiro uraken-uchi.
Jodan hineri hiji-ate.
Chudan hineri hiji-ate.

Chudan yoko uchi-uke.
Chudan hiki-uke.

Chudan sokutō-geri.

IDŌ KIHON

(zenshin/kōtai)

(Zenkutsu-dachi eller Han zenkutsu-dachi)

Mae-geri (gedan, chudan, jodan).
Mawashi-geri (gedan, chudan, jodan).
Chudan sokutō-geri.

(Yokomuki Shiko-dachi)

Yoko-zuki.

(Renzoku-waza)

*Kombinationer af
teknikker*

(Zenkutsu-dachi eller Han zenkutsu-dachi)

Jodan oi-zuki, Chudan gyaku-zuki.
Jodan age-uke, Chudan gyaku-zuki.
Chudan yoko uchi-uke, Jodan gyaku-zuki.

Chudan mae-geri, Chudan gyaku-zuki.
Gedan mae-geri, Jodan kizami-zuki, Chudan gyaku-zuki.

⁴⁵
(Naname Shiko-dachi)

Gedan harai-uke, Gyaku-zuki.

(Sayū taisabaki)

(Heikō-dachi)

Jodan kizami-zuki.

(Sayū taisabaki)

(Naname Neko ashi-dachi)

Jodan age-uke.
Chudan soto yoko-uke.
Chudan hiki-uke.
Gedan harai-uke.

KATA

Gekisai Dai Ichi

KUMITE

San Dan Uke Harai
Yakusoku Kumite bilag nr. 1

HOJO UNDO

Arm-makiwara : Oi-zuki, Mawashi-geri
20 Ken tate

7. KYU

SONOBA KIHON

(Heikō-dachi eller Sanchin-dachi)

Yoko tate mawashi uraken-uchi.
Morote yoko uraken-uchi.
Ushiro hiji-ate.
Jodan mawashi shuto-uchi.
Gedan mawashi shuto-uchi.

Jodan hiki-uke.
Tora Guchi.

Jodan hiza-geri.
Gedan sokutō-geri.
Jodan sokutō-geri.
Chudan ushiro-geri.
Jodan kakato-otoshi.

IDŌ KIHON

(renzoku waza)
(zenshin)

(Zenkutsu-dachi)

Age hiji-ate/Jodan shomen tate mawashi uraken-uchi/
Gedan harai-uke, Chudan gyaku-zuki.

Jodan hineri hiji-ate/Jodan shomen hira mawashi
uraken-uchi, Ura-zuki.

Chudan mae-geri, Jodan mawashi-geri, Chudan gyaku-zuki

(zenshin/kōtai)

(Naname Shiko-dachi)

Chudan hiki-uke, Chudan gyaku-zuki.

(Yokomuki Shiko-dachi til Zenkutsu-dachi)

Yoko oi-zuki, Chudan gyaku-zuki.

(sayū taisabaki)

(Heikō-dachi)

Mae-geri.

Oi-zuki (Zenkutsu-dachi).

Mae-geri, Oi-zuki (Zenkutsu-dachi).

(sayū taisabaki)

(Naname Neko ashi-dachi til Zenkutsu-dachi)

Jodan age-uke, Chudan mae-geri, Chudan gyaku-zuki.
Chudan hiki-uke, Chudan mawashi-geri, Jodan gyaku-zuki.
Gedan harai-uke, Chudan gyaku-zuki.

KATA

Gekisai Dai Ni

BUNKAI

Gekisai Dai Ichi

KUMITE

San Dan Uke Harai
Yakusoku Kumite bilag nr. 2

HOJO UNDO

Arm-makiwara : Uraken-zuki, Ushiro-geri
30 ken tate

6. KYU

SONOBA KIHON

(Heikō-dachi eller Sanchin-dachi)

Chudan yoko hiji-ate.
Otoshi hiji-ate.
Otoshi shuto-uchi.
Chudan haito-uchi.
Jodan haito-uchi.

Chudan sukui-uke.
Shotei gedan harai-uke.

(Heikō-dachi)

Gedan kakato fumikomi-geri.
Ushiro mawashi-geri.

IDŌ KIHON

(renzoku waza)
(zenshin/kōtai)

(Zenkutsu-dachi eller Han zenkutsu-dachi)

Chudan mae-geri, Chudan ushiro-geri, Gyaku-zuki.
Chudan mae-geri, Jodan mawashi-geri, Chudan
ushiro-geri.
Chudan mae-geri, Chudan gyaku-zuki, Jodan shomen
hira mawashi uraken-uchi.
Chudan mae-geri, Jodan kakato-otoshi.

(Fri stilling)

Kizami-zuki, Gyaku-zuki.
Kizami-zuki, Mawashi-zuki.
Kizami-zuki, Age-zuki, Mae-geri.

(Naname Shiko-dachi)

Chudan hiki-uke, San ren zuki.

(Yokomuki Shiko-dachi til Zenkutsu-dachi)

Yoko oi-zuki, Gyaku-zuki, Mae-geri.

(sayū naname
taisabaki)

(Naname Neko ashi-dachi)

Chudan hiki-uke, Chudan mae-geri.

BUNKAI

Gekisai Dai Ichi

KUMITE

San Dan Uke Harai
Yakusoku Kumite bilag nr. 3
Kakie
Randori

HOJO UNDŌ

Arm-makiwara : Kizami-zuki, Hiji-ate
40 Ken tate

5. KYU

DACHI	Sagi ashi-dachi	Kokutsu-dachi
SONOBA KIHON	<i>(Heikō-dachi eller Sanchin-dachi)</i>	
	Furi-zuki. Tettsui-uchi. Shōtei-zuki. Nukite-zuki.	
	Shotei otoshi-uke. Jodan shōtei yoko-uke. Chudan shōtei yoko-uke. Yoko juji-uke.	
(renzoku waza)	Gedan sokuto-geri/Gedan kakato fumikomi-geri.	
IDŌ KIHON (renzoku waza) (zenshin/kōtai)	<i>(Zenkutsu-dachi)</i>	
	Jodan mae-geri, Chudan sokutō-geri, Jodan mawashi-geri, Chudan ushiro-geri, Chudan gyaku-zuki.	
	Chudan mae-geri, Jodan mawashi-geri, Chudan gyaku-zuki, Jodan kakato-otoshi.	
	<i>(Fri stilling)</i>	
	Kizami-zuki, Hiji-ate, Mae-geri. Mawashi-zuki, Jun-zuki, Gedan mawashi-geri. Age-zuki, Jun-zuki, Mawashi-geri. Kizami-zuki, Chudan mae-geri, Jodan mawashi-geri.	
	<i>(Neko ashi-dachi til Zenkutsu-dachi)</i>	
	Mae ashi chudan mae-geri, Chudan gyaku-zuki. Mae ashi mawashi-geri, Chudan gyaku-zuki.	
<i>Fodarbøjde</i> UNSOKU HO	TAISABAKI	<i>glidende fodder</i> SURI-ASHI
KATA	Saifa	
BUNKAI	<i>Gekisai 1ch. med partner</i> Gekisai Rensoku Bunkai Kumite	
KUMITE	San Dan Uke Harai Yakusoku Kumite bilag nr. 4 Kakie (2 kombinationer) Randori <i>Bad let Kumite</i>	
HOJO UNDO	Arm-makiwara : Hiza-geri, Sokuto-geri Ude tanden 50 Ken tate	

4. KYU

RENZOKU WAZA

(Fri stilling)

Kizami-zuki, Ushiro-geri.

Kizami-zuki, Hiza-geri.

Kizami-zuki, Hiza-geri, hiji-ate.

Chudan mae-geri, jodan mawashi-geri.

Chudan mae-geri, chudan sokutō-geri.

Chudan mae-geri, ushiro-geri.

Chudan mae-geri, ushiro mawashi-geri.

UNSOKU HO

TAISABAKI

SURI-ASHI

KATA

Sanchin

BUNKAI

Saifa

KUMITE

San Dan Uke Harai
Yakusoku Kumite bilag nr. 5
Kakie (4 kombinationer)
Randori

HOJO UNDŌ

Arm-makiwara: Furi-zuki, Kombinationer af stød/spark
Ude tanden
Chi-ishi
50 Ken tate

3. KYU

DACHI Renoji-dachi Bensoku-dachi

SONOBA KIHON (Heikō-dachi)

Jodan ko-uke.

Gyaku mawashi-geri.
Kaiten ushiro mawashi-geri.

RENZOKU WAZA Mae-geri, Sokuto-geri, Ushiro-geri, Mawashi-geri,
Gedan sokuto-geri, Gedan kakato fumikomi-geri.

SONOBA KIHON KUMITE

Semete: Jodan furi-zuki.
Ukete: Morote yoko-uke.

Semete: Jodan mawashi-zuki.
Ukete: Jodan yoko soto-uke.

Semete: Chudan eller Jodan shōtei-zuki.
Ukete: Chudan eller Jodan morote hiki-uke.

Semete: Chudan eller Jodan nukite-zuki.
Ukete: Chudan otoshi-uke eller Jodan hiki-uke.

Semete: Jodan haito-uchi.
Ukete: Jodan hiki-uke.

UNSOKU HO

TAISABAKI

SURI-ASHI

KATA

Seiyunchin

KUMITE

San Dan Uke Harai
Yakusoku Kumite bilag nr. 6
Kakie (5 kombinationer)
Randori

HOJO UNDO

Arm-makiwara : Al basis
Makiwara : 2 x 20 Gyaku-zuki
hestning Ude tanden
Chi-ishi
60 Ken tate

2. KYU

RENZOKU WAZA (Sonoba eller Idō)

(Fri stilling)

(venstre/højre, højre/venstre eller to teknikker med samme hånd)

Kizami-zuki, Gyaku-zuki.
Kizami-zuki, Mawashi-zuki.
Kizami-zuki, Age-zuki, Mae-geri.
Kizami-zuki, Hiji-ate, Mae-geri.
Mawashi-zuki, Kizami-zuki, Gedan mawashi-geri.
Age-zuki, Kizami-zuki, Mawashi-geri.
Kizami-zuki, Mae-geri, Mawashi-geri.
Kizami-zuki, Ushiro-geri.
Kizami-zuki, Hiza-geri.
Kizami-zuki, Hiza-geri, Hiji-ate.

(venstre/højre, højre/venstre eller samme ben)

Chudan mae-geri, Jodan mawashi-geri.
Chudan mae-geri, Chudan sokutō-geri.
Chudan mae-geri, Ushiro-geri.
Chudan mae-geri, Ushiro mawashi-geri.
Mae-geri, Sokutō-geri, Ushiro-geri, Gedan sokutō-geri, Gedan kakato fumikomi-geri.

UNSOKU HO

TAISABAKI

SURI-ASHI

BUNKAI

Seiyunchin

KUMITE

San Dan Uke Harai
Yakusoku Kumite bilag nr. 7
Kakie (6 kombinationer)
Randori

GOSHIN JUTSU

Mod kvælertag forfra, bagfra og fra siden

HOJO UNDŌ

Makiwara : 2 x 30 Gyaku-zuki
Ude tanden
Chi-ishi
60 Ken tate

1. KYU

NIHON KUMITE

Semete: Migi chudan mae-geri, Hidari jodan mawashi-geri

Ukete: Hidari nagashi gedan uchi harai-uke, Jodan morote yoko-uke.

Semete: Migi chudan mae-geri, Hidari chudan sokutō-geri

Ukete: Hidari gedan nagashi uchi harai-uke, Hidari chudan yoko juji-uke, Migi yoko hira mawashi uraken-uchi (evt. Yoko hiji-ate).

Semete: Migi chudan mae-geri, Hidari jodan kakato-otoshi.

Ukete: Hidari gedan nagashi uchi harai-uke, Hidari jodan yoko-uke (evt. pres albuen op og kast semete).

Semete: Migi chudan mae-geri, Hidari jodan ushiro mawashi-geri.

Ukete: Hidari gedan nagashi uchi harai-uke, frem til semete så benet ikke kan ramme, tag fat i bælte og fej højre fod væk, afslut med Gedan-zuki.

UNSOKU HO

TAISABAKI

SURI-ASHI

KATA

Shisochin

KUMITE

San Dan Uke Harai
Yakusoku Kumite bilag nr. 8
Kakie (7 kombinationer)
Iri-Kumi

S-10 forsvans teknikk
GOSHIN JUTSU

Mod 5 forskellige angreb

HOJO UNDO

Makiwara : 2 x 40 Gyaku-zuki
Ude tanden
Chi-ishi
Kongo-ken
Ishi-sashi
Nigiri-game
70 Ken tate