

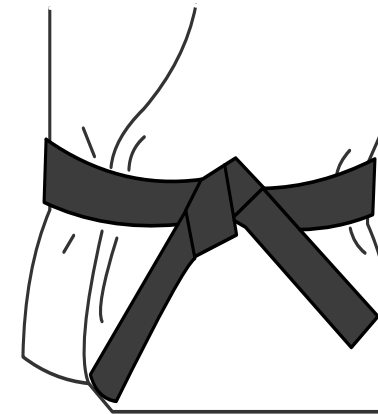
KANKU DAI kataen tage
ca. 90 sec.
観空大



TENSHINKAN DENMARK
GRADUERINGS
PROGRAM



IDAN



Sort Bælte

1 Dan Sort bælte

KIHON:

1. GRADUERINGS ANSVARLIG TAGER TEKNIKKER FRA FOREGÅENDE PROGRAMMER
2. MIN 6 SAMMENSATTE GRUNDTEKNIKKER
3. MIN 6 SAMMENSATTE KUMITE KIHONS TEKNIKKER
4. MIN 8 SAMMENSATTE GERI TEKNIKKER

KUMITE:

GOHON KUMITE:

SANBON KUMITE:

KIHON IPPON KUMITE:

FRIT

JIYU IPPON KUMITE:

YOKO TAI-SABAKI

SOTO TAI-SABAKI

UCHI TAI-SABAKI

DOJI UKE TSUKI

GYAKU DOJI UKE TSUKI

TOBI SABAKI

FRIT

SHOTEN KUMITE:

DIV. TEKNIKKER

YOKO ASHI TAI-SABAKI

SOTO ASHI TAI-SABAKI

UCHI ASHI TAI-SABAKI (Kaiten)

HAPPO KUMITE:

JIYU KUMITE:

SHIAI KUMITE

KATA:

Alle Kata fra 10 kyu og op til 1 kyu skal laves + Bunkai, uden fejl.

Kata til 1 Dan:

KANKU DAI + BUNKAI

HANGETSU + BUNKAI

Alle BUNKAI

SELVFORSVAR:

ALT FRA DE FORRIGE KYU PROGRAMMER.

+

JIYU KUMITE (Shiai) mod STOK

JIYU KUMITE (Shiai) mod KNIV

INSTRUKTION:

Eleven skal være aktiv i det som klubben afholder, og skal være med til fælles træningerne.

Eleven skal altid være klar til at skulle tagen træningen,

Træning af Børnehold + Junior / Seniorhold (min. 1 gang)

HANGETSU 半月

