

少林流空手道
VÅGSBYGD KARATE KLUBB
Stiftet 1981

Graderingskrav til 5. Kyu - Orange Belte

Min. antall treninger: 25 (siden forrige gradering)

Erfaring: 1 år (6 mnd siden forrige gradering)

Stillinger:

Kamae (kamp stilling)

Kokutsu Dachi (bakover stilling)

Pareringer:

Shuto Uke (håndkant parering)

Osae Uke (press parering)

Uchi Uke (parering innover)

Håndteknikk:

Shuto Yokomen Uchi (håndkantslag utover)

Uraken Uchi (omvendt neveslag)

Tateken Zuki (slag med knyttet vridd hånd – tommelside opp)

Nukite Zuki (finger slag)

Nukite Tate Zuki (vertikalt spyd stikk, håndflate ned)

Nukite Ura Zuki (vertikalt spyd stikk, håndbak ned)

Fotteknikk:

Uchi Fumikomi (tramp spark)

Yoko Fumikomi (side tramp spark)

Oi Mae Geri (front spark sett frem)

Oi Yoko Geri (sidespark sett frem)

Oi Mawashi Geri (krokspark sett frem)

Kata:

E-Kata Sanbon-me

Pinan Shodan

Pinan Nidan +

Kumite:

Ju-Kumite (evnen til å kontrollere teknikker i frikamp)



少林流空手道