

少林流空手道  
**VÅGSBYGD KARATE KLUBB**  
Stiftet 1981

**Graderingskrav til 6. Kyu - Gult Belte**

Min. antall treninger: 20

Erfaring: 6 mnd

Stillinger:

Heisoku Dachi (samlede ben)

Shizen Dachi (normalstilling)

Shizentai Dachi (normalstilling, føtter i 45 grader)

Zenkutsu Dachi (forover stilling)

Pareringer:

Gedan Barai Uke (lav parering)

Jodan Age Uke (høy parering)

Soto Uke (parering utover)

Håndteknikk:

Gyaku Zuki (kryss slag)

Maeken Zuki (front slag)

Oi Zuki (stepp inn slag)

Seiken Zuki (knyttneve slag)

Fotteknikk:

Mae Geri (front spark)

Mawashi Geri (krokspark)

Yoko Geri (sidespark)

Mae Ashi Geri (spark med forreste ben)

Kata:

E-Kata Ippon-me

E-Kata Nihon-me

E-Kata Sanbon-me



少林流空手道