



Graduerings pensum til 1. kyu (brunt bælte)

Teoriprøve

Kihon, Tsuki & Keri (Basic Teknikker)

Kette Junzuki
Kette Gyakuzuki
Kette Junzuki no Tsukkomi
Kette Gyakuzuki no Tsukkomi
Nagashizuki
Surikomi Mawashigeri Jodan
Mawashigeri Jodan
Ushirogeri Chudan
Surikomi Sokuto Jodan

Renraku Waza (Kombinationer)

1. Zenshinshite Jodan - Chudan Renzuki - Maegeri Chudan - Mawashigeri Chudan – Ushirogeri Chudan - Gyakuzuki Chudan
2. Surikomi Jodan - Chudan Renzuki - Surikomi Maegeri Chudan - Mawashigeri Chudan - Ushirogeri Chudan - Uraken Jodan
3. Zenshinshite Jodan - Chudan Renzuki - Maegeri Chudan - Nagashizuki Jodan – Gyakuzuki Chudan - Mawashigeri Chudan

VIGTIGT: *Videoer af ALLE sanbon gumite, Ohyo gumite og kihon gumite kan findes på www.wikf.ca*

Sanbon Gumite

1 til 10

Kata

Seishan

Chinto

1 Pinan kata valgt på dagen

Ohoy Gumite

1 til 7

Kihon Gumite

1 til 6

JI YU Kumite (Fri kamp)

4 x 2 min. Kamp i træk.

Fysisk test