



Graduerings pensum til 2. 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
Surikomi Sokuto Jodan
Ushirogeri Chudan
Nidan Geri Jodan

Renraku Waza (Kombinationer)

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

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

Sanbon Gumite

1 til 7

Kata

Ku Shanku

Nai Hanchi

1 Pinan kata valgt på dagen

Ohyo Gumite

1. Sanbonme
2. Yonhonme
3. Gohonme

Kihon Gumite

1. Sanbonme
2. Yonhonme

JI YU Kumite (Fri kamp)

4 x 2 min. Kamp i træk

Fysisk test