



Graduerings pensum til 4. kyu (blå bælte)

Teoriprøve

Kihon, Tsuki & Keri (Basic Teknikker)

Kette Junzuki
Kette Gyakuzuki
Kette Junzuki no Tsukomi
Kette Gyakuzuki no Tsukomi
Nagashizuki
Mawashigeri Chudan
Ushirogeri Chudan
Sokuto Chudan

Renraku Waza (Kombinationer)

1. Maegeri Chudan - Nagashizuki Jodan - Gyakuzuki Chudan
2. Surikomi Maegeri Chudan - Nagashizuki Jodan - Mawashigeri Chudan
3. Maegeri Chudan-Sokuto Fumikomi - Ushirogeri Gedan - Gyakuzuki Chudan

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

Sanbon Gumite

1 til 5

Kata

Pinan Yondan
Pinan Godan

Ohyo Gumite

Sanbonme

Jiyu Kumite (fri kamp)

3 x 2 min. kamp

Fysisk test