



## Graduerings pensum til 6. kyu (lilla bælte)

### Teoriprøve

#### Kihon, Tsuki & Keri (Basic Teknikker)

Kette Junzuki  
Kette Gyakuzuki  
Tobikomizuki  
Surikomi Mawashigeri Chudan  
Surikomi Sokuto Chudan

#### Renraku Waza (Kombinationer)

1. Maegeri Chudan - Sokuto Fumikomi - Gyakuzuki Chudan
2. Surikomi Maegeri Chudan - Sokuto Chudan - Gyakuzuki Chudan

**VIGTIGT:** Videoer af **ALLE** sanbon gumite, Ohyo gumite og kihon gumite kan findes på [www.wikf.ca](http://www.wikf.ca)

#### Sanbon Gumite

1 til 4

#### Kata

Pinan Shodan  
Pinan Sandan

#### Ohyo Gumite

Ipponme

#### Jiyu Kumite (fri kamp)

2 x 2 min. kamp

#### Fysisk test