



Graduerings pensum til 7. kyu (orange bælte)

Teoriprøve

Kihon, Tsuki & Keri (Basic Teknikker)

Junzuki no Tsukomi
Gyakuzuki no Tsukomi
Mawashigeri Chudan

Renraku Waza (Kombinationer)

1. Maegeri Chudan -- Mawashigeri Chudan -- Gyakuzuki Chudan
2. 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 3

Kata

Pinan Nidan

Jiyu Kumite (fri kamp)

2 x 1,5 min. kamp