



## Graduerings pensum til 8. kyu (gult bælte)

### Teoriprøve

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

Junzuki - Mawate Jodan Uke  
Gyakuzuki - Mawate Gedan Barai  
Maegeri Chudan  
Surikomi Maegeri Chudan  
Sokuto Fumikomi

#### Renraku Waza (Kombinationer)

1. Maegeri Chudan - Tobikomizuki
2. Surikomi Maegeri Chudan - Tobikomizuki
3. Maegeri Chudan - Gyakuzuki Chudan
4. Surikomi Maegeri Chudan - Gyakuzuki Chudan

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

#### Uke

1. Chudan Soto Uke - Gyakuzuki Chudan.
2. Gedan Barai -Gyakuzuki Chudan.
3. Chudan Uchi Uke - Gyakuzuki Chudan / 3. Jodan uke – gyakuzuki Chudan.

#### Kata

Taikyoku Shodan.

#### Jiyu Kumite (fri kamp)

1 x 1,5 min. kamp