



Pensum kortform

Kata

2. Kyu

Karate-kata.....	Heian-Shodan
Bunkai.....	Efter censors skøn.

Jigo-Waza

Angreb

Kvælergreb stående forfra.....(lang afstand)
(tæt på)

Kvælergreb stående fra siden.....(tæt på)

Kvælergreb stående bagfra.....(halv kvæler)

Trøjegreb.....

Sidehalsgreb..... (høj stilling)

Omklamring forfra.....

Omklamring bagfra.....(arme fri)

Slag fra oven.....

Bagvendtslag (knivstik).....

Svingslag.....

Ligestød/boksestød.....

Knivstik.....

Frontspark.....(Mae-Geri)

Cirkelspark.....(Mawashi-Geri)

Kvæler liggende forfra.....

Forsvar

1. Sode-Tsuri-Komi-Goshi

2. Kote-Gaeshi

3. Harai-Goshi.

4. Ippon-Seio-Nage, slag i skridtet.

5. Nikyu i armhule.

6. Aiki-O-Toshi.

7. Te-Seio.

8. Ushiro-O-Goshi.

9. Ippon-Seio-Nage.

10. Stående Kata-Gatame.

11. Uki-Goshi.

12. Gyaku-Shuto-Uke, Atemi, Ko-Soto-Gari.

13. Kote-Gaeshi-Ura.

14. Kote-Gaeshi-Omote.

15. Gyaku-Gedan-Barai, O-Soto-Gari.

16. O-Uchi-Gari.

17. Sakserulning.



Pensum kortform

Diverse

2. Kyu

Frigørelsesteknikker.....	2 Stk.
Førregreb.....	2 Stk.
Reaktionsøvelser.....	Efter censors skøn.
Kombinationsøvelser.....	Efter censors skøn.
Frit forsvar mod 2 modstandere.....	1 minut.
Forsvar mod våben.....	5 stk.
Ukemi.....	Efter censors skøn.
Teknisk Forklaring.....	Efter censors skøn.

Basis Teknikker

Nage-Waza

Sode-Tsuri-komi-Goshi
Harai-Goshi
Uki-Goshi
Ko-Soto-Gari
O-Uchi-Gari

Gatame-Waza

Kata-Gatame