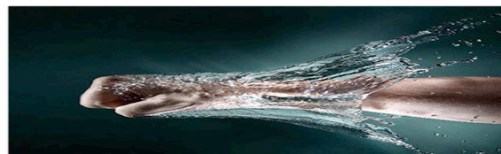




空手道

AKERSBERGA
SAMURAI

KARATE
CLUB



Innom parantes finner ni sidhänvisningar till tekniker i boken "Karateför nybörjare" av Shingo Ohgami.

Graderingstekniker för barn 5-8år

Vit/röd bälte

Ställningar. Norei, givvaksställning. Yoi normal naturligställning (26). Junzukidachi, Gyakuzukidachi (26,28).

Sonobazuki, (35).

1. Junzuki slag med främre handen, (62,63). Mawate, vänd om, Jodanuke (64) ansiksparering.
2. Gyakuzuki, slag med backre handen (64,65). Mawate, vänd om gedanbarai, (65) parering nädåt mot knä.
3. Maegeri fram spark mot magen.(42,43, 54,55)
4. Mawashigeri rundspark mot magen. (44,45,54,55).
5. Kette Junzuki komination; spark och slag. (66).

Armhävningar 10st.

Till röd/vit från vit/röd bälte.

Ställningar. Hidarihamnigamai (55,73,74).

1. Maegeri kizamizuki. Framspark rak boxningsslag jabb. (byt ej händerna före spark).
2. Maegeri gyakuzuki Fram park bakhandsslag. (byt händerna före spark)
3. Uchi uke gyakuzuki (58,83). Gå baklänges.

Armhävningar 15st.

Till röd bälten från röd/vit bälte.

Partekniker och kata.

1. Ipponkumite jodan 1. Jodanuke gyakuzuki. (80,82).
2. Ipponkumite chuan 1. Gedanbarai gyakuzuki. (84).

Kata Taikioku Shodan. (78,79).

Armhävningar 20st.

Graderings tekniken för de som är 8-14år röd/vit

Ställningar. Norei, Yoi, Hidari gamai, junzukidachi ställning. Hidari hamni gamai (26,28).

Sonobazuki. (35).

- 1 Junzuki mawate jodanuke. (62,63,64.)
- 2 Gyakuzuki mawate gedanbarai. (64,65)
3. Maegeri (42,43,54,55),
4. Mawashigeri (44,45,54,55).

Renrakuwaza.

1. Maegeri kizamizuki.
2. Maegeri gyakuzuki.
3. uchuke gyakuzuki Gå baklänges(58,83).

Till röd bälten från röd/vit

Partekniker och kata.

1. Ipponkumite jodan 1. (80,82).
2. ipponkumite chudan 1. (84).

Kata. Taikioku shodan.

Armhävningar 20st.

Obs! numerering är sidhänvisningar till tekniker i boken "Karate för nybörjare" Shingo Ohgami.