

## 4:Kyu Blått Bälte

### **Kihon Wasa (Grund Tekniker)**

Kette Junzuki

Kette Gyakuzuki

Kette Junzuki no tsukomi

kette Gyakuzuki no tsukomi

Nagashizuki

Ushirogeri

Nidangeri

### **Renraku Wasa (Kombinationer)**

Zenshinshite jodan renzuki chudan – Maegeri –Mawashigeri –  
gyakuzuki

Surikomi kizami ashibarai – ashibarai – ushirogeri – sotouke –  
gyakuzuki

Andra till WIKF – svartbältesgradering

Tredje till WIKF – svartbältesgradering

### **Gumite(Par Tekniker)**

Henkagumite – Sanbonme

Sanbongumite Maegeri uke – Ropponme

Ohyogumite – Yonhonme – Gohonme

Kihongumite – Yonhonme – Gohonme

Tantodori – Sanbonme – Yonhonme

Fria Tekniker 2 st (3-4 tekniker skall ingå)

Intressanta tekniker (Shingumite 4

### **Kata(Form)**

Wanshu – Naihanshi

### **Ji Yu Kumite ( Fri Fighting)**

**KARAETENS PRINCIPER TYP ” DOJOKUN”**

**TA ETT TRÄNINGSPASS – ”INSTRUERA” EN GRUPP**