

Tsuki (slag)



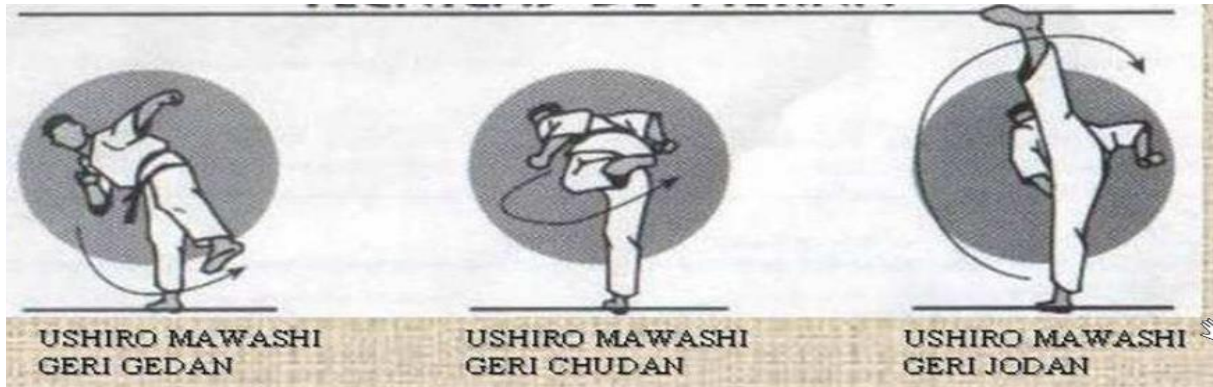
Uke (blokkeringer)



Ulike måter å blokkere med bena

Morote Haito Uchi Uke Chudan

Geru (spark)



Kata

Saifa: https://www.youtube.com/watch?v=hr_vrHsnemg

Taikyoku Sono Ichi Ura: <https://www.youtube.com/watch?v=8Mc488GgnAQ>

Taikyoku Sono Ni Ura:

Taikyoku Sono San Ura:

Renraku



Kumite

Jiju Kumite (frifighting 30-mannsfighting)

Merk at ved forsøk på Shodan skal samtlige foregående teknikker fremvises på en måte som overstiger kravene til 1.Kyu. Enhver grunnleggende teknikk må kunne utføres korrekt. Alle teknikker kan kreves fremvist i Gyaku.

Det tas ikke hensyn til midlertidige skader