

Pensum 8 Kyu

# 8 Kyu

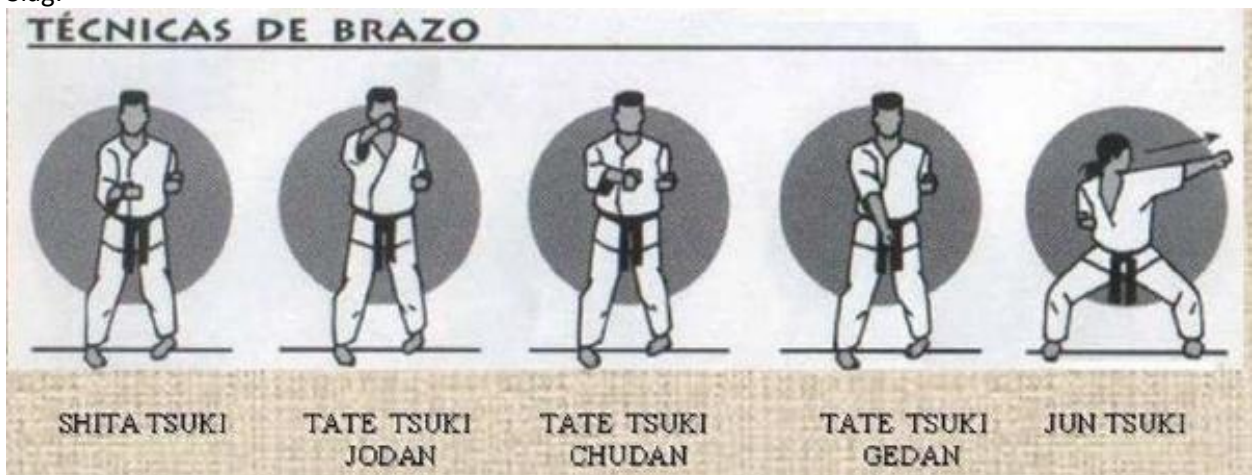


Dachi (stillinger)



## KIBA DACHI

Slag:



Blokkeringer:



Spark:



### **Kata**

Sokugi Taikyoku Sono San: [https://www.youtube.com/watch?v=dEB\\_LMZdMu4](https://www.youtube.com/watch?v=dEB_LMZdMu4)

### **Kumite:**

Yokusoku Ippon Kumite, fighting som er arrangert av eleven eller instruktøren.

### **Ido forslag:**

I Kiba Dachi, inkl. Kosa: Bevegelse fremover og bakover, vending.

Eks.: Stilling + Chudan Uchi Uke

Repetisjon av samme teknikk.

Eks.: Stilling + Seiken Oi Tsuki, to ganger.