

Pensum 9 kyu

9 Kyu



Estas son las condiciones, entre otras, para superar el 9 Kyu

Stillinger:

Dachi - Posiciones



SANCHIN DACHI



KOKUTSU DACHI



MUSUBI DACHI

Slag:



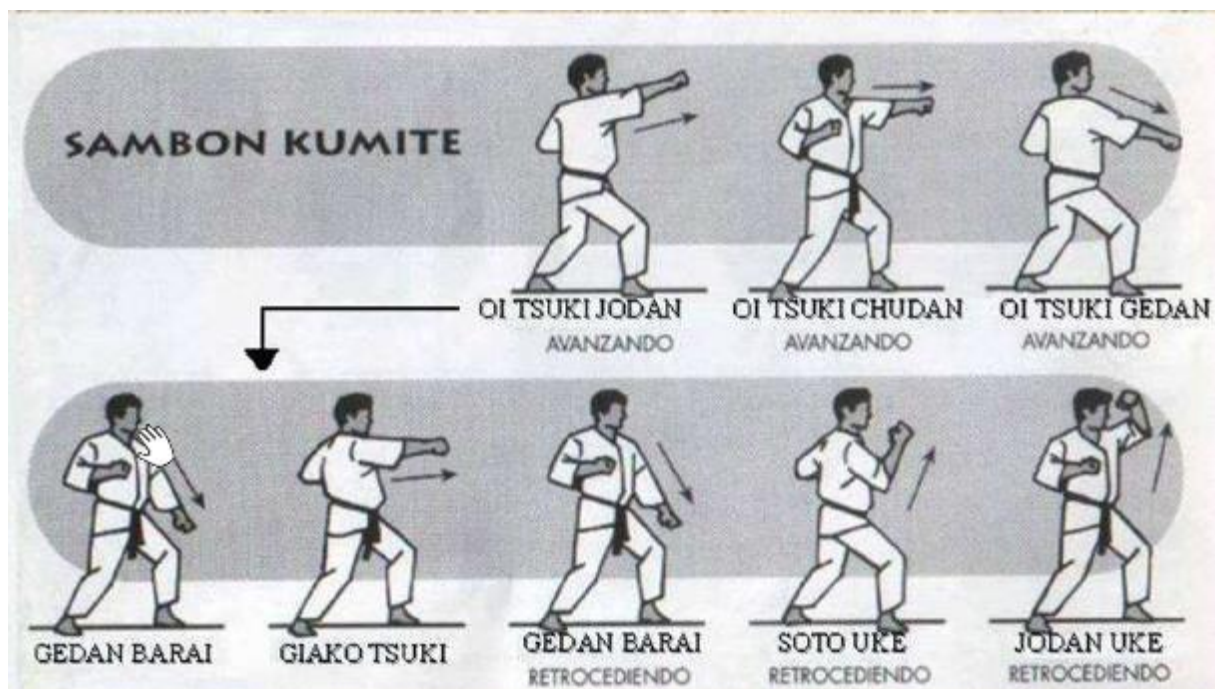
Blokkeringer:



Spark:



Kamptrening Sambun Kumite:



Angrepsteknikker: 1) Jodan Oi Tsuki, 2) Chudan Oi Tsuki, 3) Gedan Oi Tsuki
Forsvarsteknikker: 1) Jodan Uke, 2) Chudan Soto Uke, 3) Gedan Barai med påfølgende Chudan Gyaku Tsuki deretter blokkering med Gedan Barai

Kata: Taikyoku Sono Ichi og Ni

Taikyoku sono ichi: <https://www.youtube.com/watch?v=x9QyKNQ0uVc>

Taikyoku sono ni: <https://www.youtube.com/watch?v=Wzt67oht68E>

Kokyu-Ho/pusteteknikk: Nogare (omeote og ura)