

# Tekniske krav for 1 Kyu graduering.

## Formelle krav

For at kunne gå op til denne prøve skal man opfylde følgende minimumskrav.

Antal træningsdage: 80 (Siden sidste graduering)

Antal måneder: 9 (Siden sidste graduering)

## Tekniske krav

Den som skal eksamineres skal være forberedt på at fremvise teknikker fra tidligere grad samt

## Ukemi

Krav om at man skal kunne lave høje fald fra samtlige teknikker og kokyunage

## Tachi-waza

Tai no henko (Gyaku hanmi – katate dori). Kihon og Ki no nagare (kort og lang form)

Morote dori: Kokyu-ho (jodan og gedan). Kihon og Ki no nagare.

Yokomen uchi: Kote-gaeshi – ki no nagare, Irimi-nage – ki no nagare, Shiho-nage – ki no nagare

Ushiro eridori: Ikkyo

Ushiro mune dori (katate): jujinage

## Jiu waza

Alle teknikker – Alle angrebsformer

## Kokyu nage

Morote dori, Ryo kata dori, Ryote dori

## Suwari-waza

Shomen uchi: iriminage

Ryote dori: Kokyu-ho

## Bukiwaza

Ken: shiho-giri, happo-giri

Tachi-dori: To på hver side

Jo: 13-katan

Jo-dori: To på hver side

Jo-nage: To valgfri