

# Tekniske krav for 6 Kyu graduering.

Formelle krav

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

Antal træningsdage: 20

Antal måneder: 3

## **Tekniske krav:**

### **Tachi-waza**

Ukemi (Mae og Ushiro)

Hanmi (Venstre og Højre)

Shikko (Fremad og Baglæns)

Tai no henko (Gyaku hanmi – katate dori)

Morote dori: Kokyu-ho

Kata dori: Ikkyo, Nikkyo

Ai hanmi – katate dori (Kosa dori): Ikkyo, omote og ura waza, Kote-gaeshi

Gyaku hanmi – katate dori: Shiho nage, omote og ura waza

Ryote dori: Tenchi nage

### **Suwari-waza**

Ryote dori: Kokyu-ho