

Prøvekrav til 1. Kyu Seido Ryu Karate

Tai Jutsu

Kamae/Dachi (Stillinger)

Seiza	Normal siddestilling
Anza	Skrædderstilling
Musubi Dachi	Stilling med samlede hæle
Fudo Dachi	Ubevægelig stilling/Klar stilling
Shizen no Kamae	Naturlig stilling
Bu no Kamae	Kampstilling
Fukko Kamae	Knælende stilling
Neko Ashi Dachi	"Kattestillingen"
Shiko Dachi	"Sumo" stilling

Ukemi-waza (Fald-teknik)

Zenpo Kaiten Ukemi	Forlæns rullefald
Ushiro Kaiten Ukemi	Baglæns rullefald
Yoko Ukemi	Sidefald
Yoko Kaiten Ukemi	Sidelæns rullefald

Tsuki-waza (Stød-teknik)

Seiken Tate Tsuki	Stød med lodret næve
-------------------	----------------------

Uchi-waza (Slag-teknik)

Seiken Ago Uchi	Snapslag mod hagen
Uraken Uchi	Omvendt knoslag

Shotei Uchi	Slag med håndhælen
Shuto Uchi	Slag med håndkant
Tettsui Ken	"Hammer-næve"
Hiji Uchi	Slag med albue
Seiken Mawashi Uchi	Cirkelslag med næven (Hook punch)
Age Uchi	Opadgående slag med næven (Uppercut)

Uke/Barai-waza (Parader)

Uchi Uke	Indadgående parade
Jodan Uke	Høj parade
Gedan Barai	Lav "feje-parade"
Age Uke	Opadgående parade
Soto Uke	Udadgående parade

Keri-waza (Sparke-teknik)

Hiza Geri	Knæspark
Hiza Mawashi Geri	Knæ cirkelspark
Kin Geri	Skridtspark
Mae Geri	Frontspark med fodballen
Mae Kakato Geri	Frontspark med hælen
Mawashi Geri	Cirkelspark
Yoko Geri	Sidespark
Kakushi Geri	"Skjult" spark
Ushiro Geri	Baglæns spark

Ne-waza (Gulv-teknik)

- Osaemomi waza (Positioner):
 1. Guard
 2. Yoko Gatame
 3. Kesa Gatame
 4. Mount
- Flipping:
 1. Fra guard
 2. Fra Yoko Gamate
 3. Fra Kesa Gatame
 4. Modstander i mount
- Kansetsu waza (Låse):
 1. Ude Hishigi
 2. Ude Garami

Nage-waza (Kaste-teknik)

Tenchi Nage	"Himmel og Jord" kast
Ushiro Atama Nage	Baglæns Hovedkast
Uchi Kubi Nage	Indadgående Halskast
Soto Kubi Nage	Udadgående halskast
Atama Nage	Hovedkast

Ju-waza ("Bløde" teknikker – Greb)

Katate Dori	Greb med én hånd
Ryote Dori	Greb med to hænder

Kansetsu-waza (Låse-teknikker)

Kote Gaeshi	Bøjet håndledslås
Kote Hineri	Håndledsvrid
Ude Garami	Bøjet armlås
Ude Hishigi	Strakt armlås

Kihon Kata (Arr. Partnerøvelse)

Kihon Kata shodan	Grund Kata niveau 1
Kihon Kata nidan	Grund Kata niveau 2
Kihon Kata sandan	Grund Kata niveau 3 (afslut med Tenchi Nage)
Kihon Kata yondan	Grund Kata niveau 4 (afslut med Uchi Kubi Nage)

Hanbo Jutsu

Kamae (Stillinger)

Shizen no Kamae	Naturlig stilling
Chudan Honte no Kamae	Hanbo i midterregion med retv. håndstilling
Ichi Monji no Kamae	Stilling nr. 1/Første stilling
Chudan Gyakute no Kamae	Hanbo i midterregion med omvendt håndstilling

Uchi waza (Slag-teknik)

Honte Shomen Uchi	Slag mod hovedet med retv. håndstilling
Honte Yokomen Uchi	Slag mod siden af hovedet
Honte Do Uchi	Slag mod siden af brystkassen
Honte Kote Uchi	Slag mod håndledet
Honte Ashi Uchi	Slag mod benet
Gyakute shomen Uchi	Slag mod hovedet med omvendt håndstilling
Gyakute yokomen Uchi	Slag mod siden af hovedet
Gyakute Do Uchi	Slag mod siden af brystkassen
Gyakute Kote Uchi	Slag mod håndledet
Gyakute Ashi Uchi	Slag mod benet
Gyakute Age Uchi	Opadgående slag

Tsuki waza (Stød-teknik)

Ryote Tsuki	To-håndsstød
Katate Tsuki	Én-håndsstød
Yari Tsuki	"Spyd-stød"
Ushiro Tsuki	Baglæns stød
Gyaku Tsuki	"Omvendt" stød

Uke waza (Parader/blokke)

Honte Jodan Barai	Høj parade med retvendt håndstilling
Gyakute Jodan Barai	Høj parade med omvendt håndstilling
Gyakute Gedan Barai	Lav parade med omvendt håndstilling
Ryote Age Uke	To-hånds opadgående parade
Ryote Sage Uke	To-hånds nedadgående parade
Ryote Soto Uke	To-hånds udadgående parade
Katate Naname Uke	En-hånds diagonal parade

Kihon Kata (Arr. partnerøvelse)

Kihon Kata shodan	Grund kata niveau 1
-------------------	---------------------

Tanto Jutsu

Mochi (greb)

- Honte Mochi (retvendt greb)
 1. "Fægte-greb"
- Gyaku Mochi (omvendt greb)

Tsuki waza (Stød-teknikker)

Honte Mae Tsuki

Lige stød

Gyakute Sage Tsuki

Nedadgående stød

Kakushi Buki

Kamp med improviserede våben – Intro ("lange" genstande)

Kumite (Frikamp)

Jiyu Kumite

5 x 2 min.

- 2 x 2 min. stående kamp
- 2 x 2 min. stående + gulvkamp
- 1 x 2 min. handlebane (Basis niveau)

Bun (Teori):

Kendskab til den til kyu-graden hørende japanske terminologi.

- Forståelse af systemet Seido Ryu
- Indsigt for Staffelovens § 13
- Kendskab til Staffelovens § 192 a
- Skriftlig opgave (min. 5 A4-sider)