

Prøvekrav til 2. 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

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

Ne-waza (Gulv-teknik)

- Osaekomi waza (Positioner):
 1. Guard
 2. Yoko Gatame
 3. Kesa Gatame
 4. Mount

- Flipping:
 1. Fra guard
 2. Fra Yoko Gatame
 3. Fra Kesa Gatame
 4. Fra mount

Nage-waza (Kaste-teknik)

Tenchi Nage	"Himmel og Jord" kast
Ushiro Atama Nage	Baglæns hovedkast
Uchi Kubi Nage	Indvendig halskast

Ju-waza ("Bløde" teknikker – Greb)

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

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)

Hanbo Jutsu

Kamae (Stillinger)

Shizen no Kamae	Naturlig stilling
Chudan Honte no Kamae	Hanbo i midter-region med retv. håndstilling
Ichi Monji no Kamae	Stilling nr. 1/Første stilling

Uchi waza (Slag-teknik)

Honte Shomen Uchi	Slag m. hovedet med retv. Håndstilling
-------------------	--

Tsuki waza (Stødteknik)

Ryote Tsuki

To-håndsstød

Kumite (frikamp)

Jiyu Kumite

3 x 2 min.

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

Bun (Teori):

Kendskab til den til kyu-graden hørende japanske terminologi.

- Indsigt i systemet Seido Ryu
- Test i retninger
- Kendskab til Straffelovens § 13
- Skriftlig opgave (min. 3 A4-sider)