

Prøvekrav til 3. 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

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

Uke/Barai-waza (Parader)

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

Nage waza (Kaste-teknik)

Tenchi Nage	"Himmel og jord" kast
-------------	-----------------------

Ne waza (Gulv-teknik)

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

Kihon Kata (Arr. Partnerøvelse)

Kihon Kata shodan	Grund Kata niveau 1
Kihon Kata nidan	Grund Kata niveau 2

Kumite (Frikamp)

Kumite

3 x 1 min. - Stående kamp

Bun (Teori):

Kendskab til den til kyu-graden hørende japanske terminologi.

- Kendskab til systemet Seido Ryu
- Test i målområder/legemsdele