

Prøvekrav til 4. 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

Ukemi-waza (Fald-teknik)

Zenpo Kaiten Ukemi	Forlæns rullefald
Ushiro Kaiten Ukemi	Baglæns rullefald

Tsuki-waza (Stød-teknik)

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

Uchi-waza (Slag-teknik)

Seiken Ago Uchi	Snapslag mod hagen
-----------------	--------------------

Uke/Barai-waza (Parader)

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

Keri-waza (Sparke-teknik)

Hiza Geri

Knæspark

Hiza Mawashi Geri

Knæ cirkelspark

Kin Geri

Skridtspark

Mae Geri

Frontspark med fodballen

Kihon Kata (Arr. Partnerøvelse)

Kihon Kata shodan

Grund Kata niveau 1

Bun (Teori):

- Hvad betyder Seido Ryu
- Hvad betyder Seidokan
- Nævn de 4 kanji (jap. tegn) i Kamon