

# Gentofte Shotokan Karate-Do kai

## Ninja Kids Pensum

### 13. Kyu – 12. Mon Kyu

(En rød snip)

Udvis forståelse for hvordan man opfører sig i Dojo'en.

Gennemføre opstarts ceremonien.

#### Kihon/grundteknikker

Fra stående stilling – stød mod maven x 10

Fra stående stilling – stød mod hoved x 10

Fra stående stilling – opadgående parade x 10

Fra stående stilling – nedadgående parade x 10

Fra stående stilling – front spark mod maven x 10

### 12. Mon Kyu – 12. kyu

(To røde snipper)

Udvis forståelse for hvordan man opfører sig i Dojo'en.

Gennemføre opstarts ceremonien.

#### Kihon/grundteknikker

Fra stående stilling – stød mod maven x 10

Fra stående stilling – stød mod hoved x 10

Fra stående stilling – opadgående parade x 10

Fra stående stilling – front spark mod maven x 10

Fra stående stilling – nedadgående parade x 10

Åbning i Zenkutsu Dachii med nedadgående parade.

Under bevægelse fremad – stød mod maven x 5

Underbevægelse bagud – opadgående parade x 5

### 12. Kyu – 11. Mon Kyu

(En orange snip)

Udvis forståelse for hvordan man opfører sig i Dojo'en.

Gennemføre opstarts ceremonien.

#### Kihon/grundteknikker

Fra stående stilling – stød mod maven x 10

Fra stående stilling – opadgående parade x 10

Fra stående stilling – front spark mod maven x 10

Åbning i Zenkutsu Dachii med nedadgående parade.

Under bevægelse fremad – stød mod maven x 5

Underbevægelse bagud – opadgående parade x 5

Under bevægelse fremad – frontspark mod maven x 5

Under bevægelse bagud – nedadgående parade x 5

### 11. Mon Kyu – 11. Kyu

(To orange snipper)

Udvis forståelse for hvordan man opfører sig i Dojo'en.

Gennemføre opstarts ceremonien.

#### Kihon/grundteknikker

Fra stående stilling – stød mod maven x 10

Fra stående stilling – opadgående parade x 10

Fra stående stilling – front spark mod maven x 10

Åbning i Zenkutsu Dachii med nedadgående parade.

Under bevægelse fremad – stød mod maven x 5

Underbevægelse bagud – opadgående parade x 5

Under bevægelse fremad – stød mod hoved x 5

Under bevægelse bagud - nedadgående parade x 5

Under bevægelse fremad – frontspark mod maven x 5

Under bevægelse bagud – Udvendig parade

# Gentofte Shotokan Karate-Do kai

## Ninja Kids Pensum

### 11. Kyu – 10. Mon Kyu

(En gul snip)

Udvis forståelse for hvordan man opfører sig i Dojo'en.

Gennemføre opstarts ceremonien.

#### Kihon/grundteknikker

Fra stående stilling – stød mod maven x 10

Fra stående stilling – opadgående parade x 10

Fra stående stilling – front spark mod maven x 10

Åbning i Zenkutsu Dachii med nedadgående parade.

Under bevægelse fremad – stød mod maven x 5

Underbevægelse bagud – opadgående parade x 5

Under bevægelse fremad – Udvendig parade x 5

Under bevægelse bagud – nedadgående parade x 5

Under bevægelse fremad – frontspark mod maven x 5

#### Kata:

Taikyoku Shodan under tælling sammen med instruktøren.

### 11. Kyu – 10. Mon Kyu

(To gule snipper)

Udvis forståelse for hvordan man opfører sig i Dojo'en.

Gennemføre opstarts ceremonien.

#### Kihon/grundteknikker

Fra stående stilling – stød mod maven x 10

Fra stående stilling – opadgående parade x 10

Fra stående stilling – front spark mod maven x 10

Åbning i Zenkutsu Dachii med nedadgående parade.

Under bevægelse fremad – stød mod maven x 5

Underbevægelse bagud – opadgående parade x 5

Under bevægelse fremad – udvendig parade x 5

Under bevægelse bagud – nedadgående parade x 5

Under bevægelse fremad – frontspark mod maven x 5

#### Kata:

Taikyoku Shodan under tælling alene

