

TRÄNING

DAI ICHI KIHON

Ⓐ REI - BUGA, ETT STEG FRAMÅT, TAITO

Ⓑ KAMAE KATA

i) IKKYO DO KAMAE

ii) SANKYO DO ICHI-NI-SAN

Ⓒ TAI NO UNYO

① SEME - FRAMÅT

② HIKE - BAKÅT

③ MIGIE - HÖGER

④ HIDARIE - VÄNSTER

Ⓓ DATOTSU

① TAN ITSU WAZA

* MEN NO UCHI KATA

i) SANKYO DO ICHI-NI-SAN

ii) IKKYO DO MEN O UTE

* HIDARI MEN NO UCHI KATA

i) SANKYO DO ICHI-NI-SAN

ii) IKKYO DO HIDARI MEN O UTE

* MIGI MEN NO UCHI KATA

i) SANKYO DO ICHI-NI-SAN

ii) IKKYO DO MIGI MEN O UTE

* TOTE NO UCHI KATA

i) SANKYO DO ICHI-NI-SAN

ii) IKKYO DO TOTE O UTE

* DO NO UCHI KATA

i) SANKYO DO ICHI-NI-SAN

ii) IKKO DO DO O UTE

* NODO NO TSUKI KATA

i) SANKYO DO ICHI-NI-SAN

ii) IKKO DO NODO O TSUKI

② RENSOKU WAZA

* RENSOKU MEN O UTE

* RENSOKU SAYŪ MEN O UTE

* KOTE MEN O UTE

* KOTE DO O UTE

* KOTE MEN DO O UTE

③ OSANRE KATA

i) IKKO DO OSANRE

ii) SANKYO DO ICHI-NI-SAN

④ REI - ETI STEG BARAT, SAGITO, BUGA

ORDSPIRAT ATT TANTA PA:

"KI. KENI TA I ICHI"

S
P
I
R
I
T

S
V
A
R
D

K
R
O
P
P

R
E
N
J
E
T