

Pensum til 15. mon Gult I

Færdighed	Vigtigt
Knytte bæltet	Rigtig knude, snipperne skal være lige lange
Hilse stående og siddende	Samlede ben, armene ved siden, nakken følger kroppen
Slag med forreste hånd	God kampstilling, fodfæste, armen bevæger sig lige fremad
Slag med bagerste hånd	God kampstilling, hoftebevægelse, armen bevæger sig lige fremad
Frontspark med bagerste ben	Drej hælen ind på stambenet, løft knæet, hoften frem,
Frontspark med forreste ben	Træd frem, knæløft, træfpunkt
Stopbevægelse	God balance, timing, afstandsberregning
Forlæns rullefald	Krum ryg og arm, håndkanten udad, skulderen frem
Baglæns rullefald	Krum ryg, hovedet til den ene side og knæerne til den anden side, hagen ind til brystet
Benkast – <i>o soto otoshi</i>	Balancebrydning kl.11 eller kl.1, hæng/træk ned i modstanders arm, spær for modst. ben, langt skridt næsten lige ud