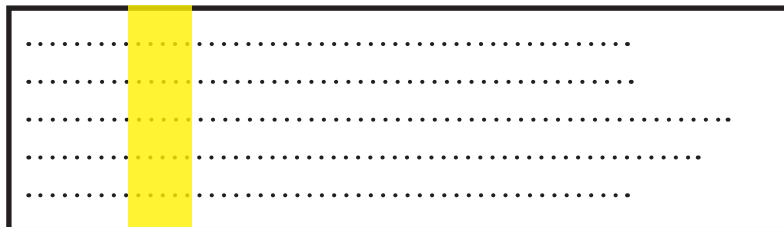


Børnepensum – Karatekids

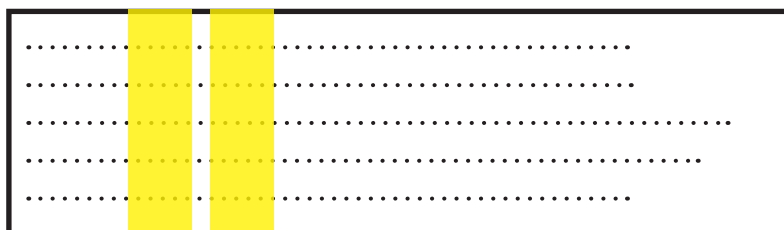
1. gul snip

- Tælle til 10 på japansk
- Choku-zuki
- Mae-geri fra heisoku-dachi
- Age-uke fra shizen-tai
- Oi-zuki i zenkutsu-dachi
- Age-uke i zenkutsu-dachi



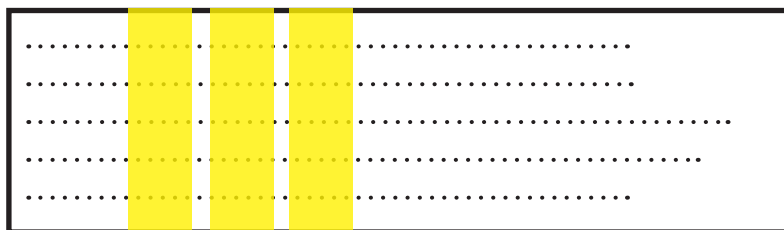
2 gule snipper

- Binde eget bælte
- Tælle til 10 på japansk
- Choku-zuki fra shizen-tai
- Mae-geri fra heisoku-dachi
- Oi-zuki i zenkutsu-dachi
- Age-uke i zenkutsu-dachi
- Gedan-barai i zenkutsu-dachi
- Mae-geri i zenkutsu-dachi



3 gule snipper

- Binde eget bælte
- Indbukning til karate time
- Tælle til 20 på japansk
- Choku-zuki fra shizen-tai
- Mae-geri fra heisoku-dachi
- Oi-zuki i zenkutsu-dachi
- Age-uke i zenkutsu-dachi
- Gedan-barai i zenkutsu-dachi
- Soto-uke i zenkutsu-dachi
- Mae-geri i zenkutsu-dachi



4 gule snipper

- Binde eget bælte
- Indbukning til karate time
- Tælle til 20 på japansk
- Choku-zuki fra shizen-tai
- Mae-geri fra heisoku-dachi
- Oi-zuki i zenkutsu-dachi
- Age-uke i zenkutsu-dachi
- Gedan-barai i zenkutsu-dachi
- Soto-uke i zenkutsu-dachi
- Mae-geri i zenkutsu-dachi
- Uchi-uke i shizen-tai,
- Uchi-uke frem og tilbage i zenkutsu-dachi,
- Kiba-dachi tateshuto-uke: choku-zuki 10 gange

