

# 5:e KYU Gult bälte med grönt streck

## Ställningar

Moro Ashi Dachi

## Slag

Shotei Uchi

Jodan, Chudan, Gedan

## Blockeringar

Shotei Uke

Jodan, Chudan, Gedan

Olika sätt att blockera med benen

## Sparkar

Jodan Yoko Geri

## Kata

Pinan Sono San

## Fysiskt test

Armhävningar x

Situps x

Benböj x



Moro Ashi Dachi



Shotei Uchi Jodan



Shotei Uchi Chudan



Shotei Uchi Gedan



Shotei Uke Jodan



Shotei Uke Chudan



Shotei Uke Gedan



Jodan Yoko Geri