**12 Mon**

**Stillinger**

Fudo Dachi  
  
**Slag**

Morote Tsuki Jodan, Chudan, Gedan  
  
**Notat**

Enkel etikette i dojo, oppførsel ovenfor andre.  
Etikette ved ut og inn av Dojo  
Etikette før og etter trening  
Vise forskjell på Jodan, Chudan og Gedan

**11 Mon**

**Stillinger**

Zenkutsu Dachi  
  
**Slag**

Seiken Oi Tsuki Jodan, Chudan, Gedan  
  
**Blokkeringer**

Seiken Jodan Uke  
  
  
**Spark**

Hiza Ganmen Geri

**Notat**

Enkel etikette i dojo.  
Telle til 5 på japansk  
Teknikker og stillinger vises på stedet

**10 Mon**

**Stillinger**

Fudo Dachi  
Yoi Dachi  
Zenkutsu Dachi  
  
**Slag**

Oi Tsuki Jodan, Chudan, Gedan  
Morote Tsuki Jodan, Chudan, Gedan  
  
**Blokkeringer**

Seiken Jodan Uke  
Seiken Mae Gedan Barai  
  
**Spark**

Hiza Ganmen Geri

**9 Mon**

**Stillinger**  
   
Musubi Dachi  
Sanshin Dachi (Kunne gå ut i stilling)  
 **Slag**  
  
Seiken Gyaku Tsuki Jodan, Chudan, Gedan  
  
**Blokkeringer**

Seiken Chudan Uchi Uke  
  
**Spark**

Mae Geri Chudan Chusoku  
  
**Kata**

Taikyoku Sono Ichi  
  
**Notat**

Sanbon Kumite

**8 Mon.**

**Stillinger**

Kokutsu Dachi  
Kamae Dachi

**Slag**  
  
Seiken Ago Uchi

**Blokkeringer**  
Seiken Chudan Soto Uke

**Spark**

Mae Geri Jodan  
Mae Keage(Chousoku)  
  
**Kata**

Taikyoku Sono Ni

**Kumite**

Grunnleggende bevegelser   
Levere 2 stegs kombinasjoner  
  
**Notat**

Nogare  
Kunne betydningen av kyokushinkai

**7 Mon.**

**Stillinger**

Kiba Dachi   
  
**Slag**

Shita Tsuki  
Kage Tsuki

**Blokkeringer**  
  
Seiken Chudan Uchi Uke-Gedan Barai  
  
**Spark**

Teisoku Mawashi Soto Keage  
Haisoku Mawashi Uchi Keage  
Sokuto Yoko Keage  
  
**Kata**

Taikyoku Sono San

**Kumite**Fri bevegesle i Kamae Dachi  
Levere kombinasjoner flere.

**Notat**

Etikette om Kyokushinkai.  
Historie om Sosai Oyama

**6 Mon.**

**Stillinger**

Kiba dachi

**Slag**

Jun Tsuki (Jodan, Chudan, Gedan)

**Blokkeringer**

Shuto Mawashi Uke  
  
**Spark**

Mawashi Geri (Gedan)  
Kansetsu Geri  
  
**Kata**

Pinan Sono Ichi  
  
  
**Notat**

Yakusoku Ippon Kumite  
Levere 2-3 stegs kombinasjoner i fight.  
Kiba Dachi yon ju go og mae.

**5 Mon.**

**Stillinger**

Neko Ashi Dachi  
  
**Slag**

Tate Tsuki(Jodan,Chudan,Gedan)

**Blokkeringer**Morote Chudan Uchi Uke

**Spark**

Mawashi Geri Chudan  
Yoko Geri Chudan  
  
**Kata**

Sokugi Taikyoku Sono Ichi  
  
**Notat**

Ibuki Sankai  
Jiyu Kumite 5 kamper a 2 min.

**4 Mon.**

**Stillinger**

Sanchin Dachi  
  
**Slag**

Tettsui Komekami Uchi  
Tettsui Oroshi Ganmen Uchi  
Tettsui Hizo Uchi  
Tettsui Yoko Uchi  
  
**Blokkeringer**

Seiken Mawashi Gedan Barai  
  
**Spark**

Ushiro Geri Chudan

**Kata**

Pinan Sono Ni

**Notat**

Ippon Kumite.  
Vise forståelse for blokk og angrep.  
20 Armhevninger, 30 sit ups  
Jiyu Kumite 5 kamper a 2min.

**3 Mon.**

**Stillinger**

Tsuru Ashi Dachi  
  
**Slag**

Uraken Shomen Ganmen Uchi  
Uraken Sayu Ganmen Uchi  
Uraken Hizo Uchi  
Uraken Mawashi Uchi  
Uraken Oroshi Ganmen Uchi  
 **Blokkeringer**

Seiken Juji Uke(Jodan,Gedan)  
  
**Spark**

Jodan Ushiro Geri  
Jodan Yoko Geri  
Jodan Mawashi Geri  
  
**Kata**

Sokugi Taikyoku Sono Ni  
Sokugi Taikyoku Sono San  
  
**Notat**

25 armhevninger, 35 sit upsJiyu Kumite 5 kamper a 2 min.

**2 Mon.**

**Stillinger**  
Moro Ashi Dachi  
  
**Slag**

Shotei Uchi Jodan, Chudan, Gedan  
  
**Blokkeringer**

Shotei Uke Jodan, Chudan, Gedan  
  
**Spark**

Uchi Haisoku Mawashi Geri  
**Kata**

Pinan Sono San  
  
**Notat**30 armhevninger, 40 sit upsJiyu Kumite 10 kamper a 2 min.

**1 Mon.**

**Stillinger**

Haisoku Dachi  
Heiko Dachi  
  
**Slag**

Jodan Hiji Ate Uchi  
Yohon Nukite (Jodan,Chudan)  
  
**Blokkeringer**

Mae Shuto Mawashi Uke  
  
**Spark**

Tobi Mae Geri  
Tobi Yoko Geri  
**Kata**

Pinan Sono Yon  
  
**Notat**35 armhevninger, 50 sit upsJiyu Kumite 10 kamper a 2 min.