**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.