

Atemi Waza

Atemi waza har udviklet sig fra traditionel Shotokan karate i de første udgaver af pensum til nu at låne mere og mere fra forskellige stilarter, boksning og kick-boxing. En væsentlig forskel er også, at vi nu fokuserer mere på flow og bevægelse.

Med denne justering af pensum er læringsmålene/fokusområderne for de enkelte bæltter:

5. & 4. kyu

Fundamentale færdigheder:

- Basis/teknik
- Stande/tyngdepunkt
- Koordinering
- Kraft fra hofter

3. & 2. kyu

Flow:

- Kombinationer
- Ashi wasa
- Hoftevendinger
- Fleksibilitet

1. kyu

Dobbeltangreb:

- Dobbeltparader efter hinanden eller samtidigt

1. & 2. dan

Selvudvikling

- Find kombinationer/teknikker, som "passer mig"
- Naturlig opbygning og flow

Opsamling på principper

- Samle alle trådene fra kyu-gradernes atemi waza

Angrebsfaser:

- Ze No Sen/Go No Sen principper