

# JIYU IPPON KUMITE

## FORKLARET

**Jodan:** <https://www.youtube.com/watch?v=LhMrrMhy-og>

**Chudan:** <https://www.youtube.com/watch?v=VsTF8DuNkpM>

**Maegeri:** <https://www.youtube.com/watch?v=rq67slGGZAw>

**Mawashigeri:** [https://www.youtube.com/watch?v=d-YZ8euC\\_YQ](https://www.youtube.com/watch?v=d-YZ8euC_YQ)

**Kekomi:** [https://www.youtube.com/watch?v=oSPe3ER\\_YdQ](https://www.youtube.com/watch?v=oSPe3ER_YdQ)

## FORKLARET TIL 1. DAN

**Gyakuzuki:** <https://www.youtube.com/watch?v=JNBCrAawDqc>

**Kizamizuki:** <https://www.youtube.com/watch?v=FxmndjHmQyA>

**Ushirogeri:** <https://www.youtube.com/watch?v=Jz29U2vjDFY>

Udvælg de forsvar du bedst kan lide, og som ikke er for svære.

<b>Til 1. og 2. Kyu</b>	<b>Til 1. dan</b>
2 jodan 2 chudan 2 maegeri 1 mawashigeri 1 kekomi	Kommer senere...