

# KIHON IPPON KUMITE

## FORKLARET

**Jodan:** <https://www.youtube.com/watch?v=pkEJzp7abiA>

**Chudan:** <https://www.youtube.com/watch?v=kHnW1Oi8B1E>

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

**Mawashigeri:** <https://www.youtube.com/watch?v=hD-pmichynE>

**Kekomi:** <https://www.youtube.com/watch?v=kaJSbm8QTmg>

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

<b>Til 5. kyu</b>	<b>Til 4. kyu</b>	<b>Til 3. kyu</b>
2 jodan 2 chudan 2 maegeri	2 jodan 2 chudan 1 maegeri 1 mawashigeri 1 kekomi	2 jodan 2 chudan 2 maegeri 1 mawashigeri 1 kekomi