



Eksempler på øvelser for Arme, Mave, Ryg og Ben, der skal varieres imellem disse øvelser fra 5 Kyu og opefter

STYRKE PENSUM

GRAD	Arme	Mave	Ryg	Ben
8. Kyu				
Børn	5.	5.	5.	5.
Voksen	15.	15.	15.	15.
7. Kyu				
Børn	10.	10.	10.	10.
Voksen	20.	20.	20.	20.
6. Kyu				
Børn	10.	10.	10.	10.
Voksen	25.	25.	25.	25.
5. Kyu				
Børn	15.	15.	15.	15.
Voksen	30.	30.	30.	30.
4. Kyu				
Børn	15.	15.	15.	15.
Voksen	35.	35.	35.	35.
3. Kyu				
Børn	20.	20.	20.	20.
Voksen	40.	40.	40.	40.
2. Kyu				
Børn	25.	25.	25.	25.
Voksen	45.	45.	45.	40.

Arme hænder samlet:



Arme skulder bredde:



Mave rør knæ:



Mave arme kors:



Mave ben oppe:



Rygbøjning:



Arme/Ben kryds:



Rygbøjning:



Arme på Knoer:



Arme bred:



Squat:



Lunges:

