



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.
1 Kyu Børn	30.	30.	30.	30.
Voksen	50.	50.	50.	50.

Skal bestås for at kunne gå til graduering

Børn til 15 år voksen fra 16 år

Forklaring næste side



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

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:

