



Fald pensum gældende for Ølstykke Karate Academy Ukemi-Waza

8. Kyu. Forlæns rullefald 5 stk
7. Kyu. Forlæns rullefald 5 stk, baglæns rullefald 5 stk.
6. Kyu. Forlæns rullefald 5 stk, baglæns rullefald 5 stk, sidefald 5 til hver side.
5. Kyu. Forlæns rullefald 7 stk, baglæns rullefald 7 stk, sidefald 5 til hver side.
4. Kyu. Forlæns fald 5 stk, forlæns rullefald 7 stk , baglæns rullefald 7 stk , Sidefald 5 til hver side
3. Kyu. Forlæns fald 10 stk, forlæns rullefald 10 stk, baglæns rullefald 10 stk, sidefald 5 til hver side.
2. Kyu. Ukemi-Waza alle fald i en sammensat øvelse 3 gentagelser
1. Kyu. Ukemi-Waza alle fald i en sammensat øvelse 5 gentagelser

