



Teori opgave til Shodan

Emner at vælge i mellem fra Fundamentals of Karate-Do og træning hos Kofukan Danmark.

- Spirituel udvikling
- Power
- Åndedræt
- Fixering
- De fem blokeringsprincipper
- Vægt principper
- Tilgang til bunkai

Det valgte emne beskrives teoretisk ved at tage udgangspunkt i eksempler fra en eller flere kata'er.

Afleveringen skal være på engelsk og afleveres senest en uge inden gradueringen.

Spørgsmål kan rettes til Sensei eller Sempai Sjamil

Oss
Sensei