



Supplerende forklaringer til gradueringspensum

SIGNATURFORKLARING:

====> Fremad (fra venstre mod højre)

==>== Baglæns (fra højre mod venstre)

=O==> 360⁰ rotation/fremad (fra venstre mod højre)

>==O= 360⁰ rotation/baglæns (fra højre mod venstre)

<==== Fremad (fra højre mod venstre)

==<== Baglæns (fra venstre mod højre)

<=O== 360⁰ rotation/fremad (fra højre mod venstre)

=O==< 360⁰ rotation/baglæns (fra venstre mod højre)

==x== Samme sted

Kihon:

Hvor intet andet er skrevet laves øvelserne 5 gange

Hvor intet andet er nævnt er stillingen altid Zenkutsu-dachi

Hvor intet andet er nævnt er der altid hikite på alle teknikker.

Bemærk at ikke alle øvelser er beskrevet.

Zenkutsu Dachi Kamae (ved spark)

Armene ud til siden

Kiba Dachi Kamae (ved spark)

Altid gedan-barai i gåretningen, den anden hånd alm. hikite

Yoko-enpi (kiba)

Altid med hikite – hentes under den anden arm

9.kyu

Kata: **Taikyoko Shodan**
Gedan-barai Chudan oi-zuki hele vejen igennem

Kumite: **Gohon kumite** (5 skridt kamp)
Angreb: Jodan oi-zuki , Forsvar: Age-uke
Chudan oi-zuki Soto-uke

8.kyu

Kumite: **Gohon kumite** (5 skridt kamp)
Angreb: Jodan oi-zuki , Forsvar: Age-uke (sidste gang + chudan gyaku-zuki)
Chudan oi-zuki Soto-uke (sidste gang + chudan gyaku-zuki)
Chudan maegeri Gedan-barai (sidste gang + chudan gyaku-zuki)

7.kyu

Kumite: **Sanbon kumite** (3 skridt kamp)
Angreb: Jodan oi-zuki, chudan oi-zuki, chudan maegeri
Forsvar: Age-uke, soto-uke, gedan-barai + chudan gyaku-zuki

6.kyu

Kihon: **<==== Jodan Uraken-uchi Chudan Gyaku-zuki**
Uraken-uchi (Hanmi) gyaku-zuki (Shomen)

Kumite: **Sanbon kumite (hidari kamae)** (3 skridt kamp)
Angreb: Jodan oi-zuki, chudan oi-zuki, chudan maegeri
Forsvar: Age-uke, uchi-uke, gyaku gedan-barai + jodan kizami-zuki, chudan gyaku-zuki

Husk ved gyaku gedan-barai at fødder kommer på samme linie

Sanbon kumite (migi kamae) (3 skridt kamp)
Angreb: Jodan oi-zuki, chudan oi-zuki, chudan maegeri
Forsvar: Age-uke, soto-uke, gedan-barai + chudan gyaku-zuki

5.kyu

Kihon: **<==O= Chudan Gyaku-zuki**
Fremad , baglæns rundt 360° (fra højre mod venstre)

==>== Gedan-Barai (nekoashi), Chudan Gyaku-zuki (zenkutsu)
Baglæns Nekoashi-dachi Gedan-barai skift til Zenkutsu-dachi Chudan gyaku-zuki

=O==> Chudan Shuto-uke
Fremad , baglæns rundt 360° (fra venstre mod højre)

Kumite: **Kihon Ippon kumite** (1 skridt kamp)
Forsvar – valgfrit, dog må der ikke bruges samme forsvar (parade) til begge sider

4.kyu

Kihon: <==O= *Jodan Uraken-uchi Chudan Gyaku-zuki*

==>== *Uchi-ukei (nekoashi), Kizami-zuki Chudan Gyaku-zuki (zenkutsu)*
Baglæns Nekoashi-dachi Uchi-uke skift til Zenkutsu-dachi Kizami-zuki Chudan gyaku-zuki

>==O= *Chudan Shuto-uke (kokutsu)*
Baglæns, forlæns rundt 360° (fra højre mod venstre)

3.kyu

Kihon: ==>> *Gedan-Barai, Uchi-ude-uke (samme arm), Chudan Gyaku-zuki*
Der bruges hikite på begge parader (hanmi/shomen/hanmi)

==>== *Gedan Soto-barai, Chudan Gyaku-zuki*
Gedan soto-barai stoppes inden der stødes chudan gyaku-zuki

=O==> *Chudan Shuto-uke (kokutsu), Chudan Nukite (zenkutsu)*
Fremad , baglæns rundt 360° (fra venstre mod højre)

2.kyu

Kihon: ==>== *Gedan-barai Chudan Uchi-uke (samme arm), Chudan Gyaku-zuki*
(zenkutsu) (nekoashi) (zenkutsu)
Baglæns Zenkutsu-dachi Gedan-barai, træk ind i nekoashi-dachi Uchi-uke
Der bruges hikite på begge parader
Flyt forreste ben frem zenkutsu-dachi Chudan gyaku-zuki

<=== *Jodan Soto-shuto-uchi, Jodan Uchi-shuto-uchi (samme arm)*
Der bruges hikite på begge slag (hanmi/shomen/hanmi)

>=O= *Chudan Shuto-uke (kokutsu), Chudan Nukite (zenkutsu)*
Baglæns, forlæns rundt 360° (fra højre mod venstre)

Kumite: **Jiyu Ippon kumite**
Angreb standses i Kihon-stil
Forsvar – valgfrit

1.kyu

Kihon: ==>> *Mae-geri, Oi-zuki (chudan, jodan), samme arm Uraken-uchi*
Chudan maegeri, jodan oi-zuki samme arm jodan Uraken-uchi , Der bruges hikite på uraken-uchi

====> *Gedan-barai Chudan Uchi-uke Kizami-zuki (samme arm), Chudan Gyaku-zuki*
Zenkutsu-dachi Gedan-barai, træk ind i nekoashi-dachi Uchi-uke
Der bruges hikite på begge parader
Flyt forreste ben frem zenkutsu-dachi Kizami-zuki Chudan gyaku-zuki

Bemærk at start stilling ved yoko-geri keage og kekomi er Zenkutsu Dachi Kamae

Kata: **Junro Sandan & SENTEI** (frit valg) der kan vælges mellem **Jion & Enpi**

Kumite: **Jiyu Ippon kumite**
Angreb standses i Kihon-stil
Forsvar – valgfrit

1.Dan

- Kihon:**
- ====> **Tobi konde Sanbon-zuki (jodan, chudan, chudan)**
Laaaangt skridt frem Sanbon-zuki
- <==== **Jodan Soto-shuto-uchi, <=O= Jodan Nagashi-enpi, =O=< Jodan Uchi-shuto-uchi**
Frem soto-shuto-uchi, frem baglænsrundt Nagashi-enpi, tilbage Uchi-shuto-uchi
- ====> **Mae-geri, Mawashi-geri, Gyaku-zuki, Gedan-barai**
Øvelsen laves 2 gange derefter kamae skift og så 2 gange
- <==== **Mae-geri, Yoko-geri Kekomi, Gyaku-zuki, Gedan-barai**
Øvelsen laves 2 gange derefter kamae skift og så 2 gange
- ====> **Age-uke Gyaku-zuki, (tvist) Yoko-enpi, (tvist) Shuto-uke, Chudan Gyaku-zuki**
Skridt frem Zenkutsu-Dachi Ageuke + Gyakuzuki, skift stilling til Kiba-Dachi samme sted, uden at flytte fødderne, YokoEnpi uden hikite, skift til KokutsuDachi samme sted, uden at flytte fødderne Shutouke, skift til ZenkutsuDachi samme sted Chudan Gyakuzuki
Øvelsen laves 4 gange
- <==== **Gedan-barai Age-uke Kizami Mae-geri, Chudan Gyaku-zuki**
(zenkutsu), (nekoashi), (zenkutsu)
Zenkutsu-dachi Gedan-barai, træk ind i nekoashi-dachi Age-uke
Der bruges hikite på begge parader
Kimami mae-geri ned i nekoashi-dachi, derefter du i zenkutsu-dachi chudan guaku-zuki
- Kime-waza:** **Gyaku-zuki**
Mål-prøve, Start fra Kamae
Øvelsen laves til begge sider
- Kata:** **Junro Yondan**
- SENTEI** (frit valg) der kan vælges mellem **Bassai-Dai, Jion, Enpi, Kanku-Dai, Jitte**
- SHITEI** (obligatorisk) Eksaminator vælger mellem Heian 1 – 5 & Tekki Shodan
- Kumite:** **Jiyu Ippon Kumite**
- Angreb startes fra valgfri Kamae
Angreb standses i Kumite-stil (kamae)
Forsvar – valgfrit
- Jiyu Kumite** (minimum 1 kamp)

2.Dan

Kihon:

⊙ **Kiba Dachi, Choku-zuki Kamae**

Choku-zuki (tvist) Chudan Gyaku-zuki (tvist) Kagi-zuki

==x== ==x== ==x==
(kiba) (zenkutsu) (kiba)

Der tages opstilling lige foran eksaminator med front mod denne

højre Chudan choku-zuki, tvist 45° til højre venstre Chudan Gyaku-zuki, tvist tilbage til

Kiba-dachi, højre Chudan Kagi-zuki. Derefter det samme til den anden side.

Øvelsen laves 6 gange

====> **Gedan-barai Uchiuke Jodan Ura-zuki (samme arm), glid frem Chudan Gyaku-zuki (zenkutsu/nekoashi/zenkutsu)**

Frem Gedan-barai i zenkutsu-dachi, træk ind Uchi-uke i nekoashi-dachi uden hikite, skub ud i zenkutsu-dachi jodan Ura-zuki, glid frem chudan gyaku-zuki

Tate-enpi, Ushiro Mawashi-enpi, Mawashi-enpi, Yoko-enpi (samme arm til alle albuetechnikker)

====> ==x== ==x== ==x==
(zenkutsu) (moto) (zenkutsu) (kiba)

Frem i zenkutsu-dachi højre Jodan Tate-enpi, flyt bagerste ben op i moto-dachi højre

Ushiro Mawashi-enpi, flyt bagerste ben til venstre ud i zenkutsu-dachi højre Mae-enpi,

skift til kiba-dachi, højre Yoko-enpi.

Alle 4 teknikker laves med samme arm, frem, bagud, til venstre, til højre, uden hikite

derefter fra kiba-dachi lige frem på venstre ben zenkutsu-dachi

Øvelsen laves 4 gange

Soto-shuto-uchi, Uchi-shuto-uchi (samme arm), Gyaku Haito-uchi, (spind 360°) Uchi-shuto-uchi

<==== ==x== <====O==

Frem zenkutsu-dachi højre Soto Shuto-uchi + Uchi Shuto-uchi samme arm, ((brug dobbelt

hoftebevægelse) samme sted venstre Gyaku Haito-uchi, spin baglæns 360° rundt i zenkutsu-dachi

venstre Uchi Shuto-uchi.

Øvelsen laves 2 gange frem og 2 gange tilbage

Age-uke, Muso-uke, Uchi-uke

<==== ==x== ==x==
(zenkutsu) (fudo) (hangetsu)

Frem zenkutsu-dachi, Højre Age-uke, skift samme sted til Fudo-dachi Sochin-uke (venstre Ageuke,

højre Gedan-barai), skift samme sted (træk forreste fod ind) til Hangetsu-dachi højre Chudan Uchi-uke

Øvelsen laves 6 gange

Kata:

SENTEI (frit valg) der kan vælges mellem:

Bassai-Dai, Jion, Enpi, Kanku-Dai, Jitte, Tekki Nidan, Gankaku, Bassai-Sho, Kanku-Sho

SHITEI (obligatorisk) Eksaminator vælger mellem **Junro 1 – 5**

SHITEI (obligatorisk) Eksaminator vælger mellem **Bassai-Dai, Jion, Enpi, Kanku-Dai, Jitte**

Kumite:

Kihon Ippon Kumite (Doji-waza)

Angreb: 1 x jodan oi-zuki, 1 x chudan oi-zuki, 1 x chudan mae-geri

Uke: Parate og kontra samtidig

Okuri Jiyu Ippon Kumite

Valgfri angreb der annonceres først

Jiyu Kumite (Minimum 2 kampe)

3.Dan

Kihon: *Oi-zuki, Hantei Oi-zuki, Kizami-zuki, Hantei Kizami-zuki*

====>

====<

Start fra Heisoku-dachi, frem på højre ben Zenkutsu-dachi Chudan Oi-zuki, tilbage til Heisoku-dachi, ud på venstre ben Zenkutsu-dachi Chudan Oi-zuki, venstre ben et helt skridt bagud, højre Kizami-zuki, venstre ben op Heisoku-dachi, højre ben bagud, venstre Kizamizuki, derefter et skridt frem og det hele gentages.

Øvelsen laves 3 gange med højre side, derefter 3 gange med venstre side

====> *Soto-shuto-uchi, Uchi-shuto-uchi (samme arm), Gyaku Haito-uchi, (spind 360°) Uchi-shuto-uchi, Gyaku Gedan-shuto-uchi doji Jodan Kaishu Nagashi-uke, Gyaku Chudan Osai-uke doji Chudan Yonhon Nukite*

Frem zenkutsu-dachi højre Soto Shuto-uchi + Uchi Shuto-uchi samme arm, (brug dobbelt hoftebevægelse) samme sted venstre Gyaku Haito-uchi, spin baglæns 360° rundt i zenkutsu-dachi venstre Uchi Shuto-uchi, samme sted (Zenkutsu-dachi) venstre Jodan åben hånd Nagashi-uke, samtidig højre Gedan Shuto-Uchi, skridt frem Zenkutsudachi venstre Osai-uke højre Chudan Nukite (Heian Nidan).

Øvelsen laves minimum 2 gange

Tate-enpi, Gyaku Mae-enpi, Yoko-enpi, Soete Ushiro-enpi, Nagashi-enpi, Otoshi-enpi

<====> =x= =x= =x= =x=

(zenkutsu)

(kiba)

(moto)

(zenkutsu)

(fudo)

Frem Zenkutsu-dachi, højre Jodan Tate-enpi, samme sted venstre Gyaku Mae-enpi, skift stilling til KibaDachi, højre Yoko-enpi, flyt venstre ben ind Moto-dachi(ryggen vender i gå retning) venstre Ushiro-enpi understøttet af højre hånd, fortsæt rundt i venstre Zenkutsu-dachi, venstre Nagashi-enpi, frem i Fudo-dachi, højre Otoshi-enpi

Øvelsen laves minimum 2 gange

Age-uke, Muso-uke, Uchi-uke, Morote mawashi Kake-uke awase Teisho-zuki

====>

=x=

=x=

====x====

(zenkutsu)

(fudo)

(hangetsu)

(sanshin)

Frem zenkutsu-dachi, Højre Age-uke, skift samme sted til Fudo-dachi Sochin-uke (venstre Ageuke, højre Gedan-barai), skift samme sted (træk forreste fod ind) til Hangetsu-dachi højre Chudan Uchi-uke, Skift samme sted (træk forreste fod tilbage) Sanshin-dachi Morote mawashi kake-uke awase Teisho-zuki (nijushiho)

====> *Kizami-zuki, Tobi konde Sanbonzuki*

Kamae , kizami-zuki + laaangt skridt frem Sanbon-zuki

<==== *Mawashigeri, <==== Ashi-barai, Chudan Gyaku-zuki*

Kamae , Jodan mawashi-geri, frem ashi-barai + chudan gyaku-zuki

Kata: TOKUI (Valgfri) der kan stilles spørgsmål til kata

SENTEI: *Kasshu, Kakuyoku-Shodan*

SHITEI: Bassai-Dai, Jion, Enpi, Kanku-Dai, Jitte, Hangetsu, Tekki Nidan, Junro 1-5

Kumite: *Kaeshi Ippon Kumite* (1 x jodan oi-zuki, 1 x chudan oi-zuki, 1 x keri)

Angriber annoncerer sit angreb og starter fra zenkutsu-dachi gedan-barai kamae

Forsvar starter fra Shizentai

Angreb: frem i kihon-stil Forsvar: valgfri tilbage parate i kihonstil, derefter returneres angrebet et skridt frem i kihonstil, samme målområde som første angreb.

Angriber som startede bliver nu forsvar – og skal reagerer på returangrebet i jiyu ippon stil.

Jiyu Ippon Kumite (Doji-waza)

Angreb: 1 x jodan oi-zuki, 1 x chudan oi-zuki, 1 x chudan mae-geri

Uke: Parate og kontra samtidig

Jiyu Kumite (Minimum 3 kampe)

Fyldt 50år kan vælge at lave Jiyu Ippon Kumite