

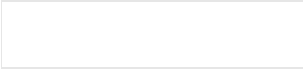
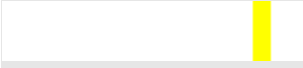





GRADUERINGSPENSUM

"Micro børn" (4 – 6år)

Gradueringer skal fungerer som et motiverende element i børnenes karate udvikling. Derfor skal instruktørerne tager visse hensyn, og ser med milde øjne på micro-børne gradueringer. Disse hensyn er at berolige, tælle, forklare, eller demonstrere for eleverne.

Når "micro-børn" fylder 7år bliver kravene som nævnt under gradueringspensum (børn 7-14år).

Grad	Bæltefarve		Minimum træningstid ialt
Begynder	Hvidt		
12.Kyu	Hvidt 1 gul snip		
11.Kyu	Hvidt 2 gule snipper		
10.Kyu	Hvidt 3 gule snipper		
9. Mon-kyu	Hvid/Gul/Hvid		

SIGNATURFORKLARING:

==x== Samme sted

====> Fremad

==>== Baglænds

12. KYU

KIHON:

⊙ Shizentai

==x== Chudan Choku-zuki

==x== Jodan Age-uke

Yame

⊙ Heisoku Dachi Kamae

==x== Chudan Mae-geri

Yame

11. KYU

KIHON:

◎ Shizentai

==x== Chudan Choku-zuki

==x== Jodan Age-uke

==x== Chudan Soto-uke

==x== Gedan-barai

Yame

◎ Heisoku Dachi Kamae

==x== Chudan Mae-geri

Yame

Tælle til 5 på japansk

10. KYU

KIHON:

◎ Shizentai

====> Zenkutsu Dachi, venstre Gedan-barai

Yame

====> Zenkutsu Dachi, højre Gedan-barai

Yame

◎ Zenkutsu Dachi, Gedan-barai Kamae

====> Chudan Oi-zuki

==>== Jodan Age-uke

Yame

◎ Shizentai

==x== Chudan Soto-uke

==x== Gedan-barai

Yame

◎ Heisoku Dachi Kamae

==x== Chudan Mae-geri

Yame

Tælle til 10 på japansk

Binde eget bælte

9. MON - KYU

KIHON:

◎ Zenkutsu Dachi, Gedan-barai Kamae

====> Chudan Oi-zuki

==>== Jodan Age-uke

====> Chudan Soto-uke

==>== Gedan-barai

Yame

◎ Zenkutsu Dachi Kamae

====> Chudan Mae-geri

Mawazute

<==== Chudan Mae-geri

Mawazute

Yame

