



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**
Angreb: Jodan oi-zuki , Forsvar: Age-uke
Chudan oi-zuki Soto-uke

8.kyu

Kumite: **Gohon kumite**
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**
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)**
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)
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**
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

