



## SKIF Kyu-pensum med tilføjelser og ændringer gældende for ESKD.

Revideret den 20. januar 2021

Forklaring:

Frem →

Tilbage ←

Frem/tilbage → ←

baglæns tilbage =< / =>

SENTEI = Valgfrit

SHITEI = Obligatorisk

Hidari = fra venstre side.

Migi = fra Højre side.

**Bunkai:** Applikation af teknik fra Kata, eleven skal fra graduering til 4. Kyu demonstrerer udvalgte sekvenser fra Kata (valgt af graduøren) imod, en angribende person.



## 9. KYU:

### KIHON:

*Zenkutsu Dachi, Gedan-Barai Kamae*

Jodan Oi-zuki →

Chudan Gyaku-zuki ←

Jodan Age-uke =<=

Chudan Soto-ude-uke ←

*Zenkutsu-Dachi Kamae*

Mae-geri →←

*Kiba-dachi, Gedan-barai Kamae*

Keage →←

**KATA:** Heian-Shodan

**KUMITE:** Gohon kumite (Jodan/Chudan).



## 8. KYU:

### KIHON:

*Zenkutsu Dachi, Gedan-Barai Kamae*

Jodan Oi-zuki →

Chudan Gyaku-zuki ←

Jodan Age-uke =>=

Chudan Soto-ude-uke ←

Chudan-uchi-uke →

*Kokutsu-Dachi Kamae*

Shuto-uke =<=

*Zenkutsu-Dachi Kamae*

Mae-geri →

Mawashi-geri ←

*Kiba-dachi, Gedan-barai Kamae*

Keage →←

Kekomomi →←

**KATA:** Heian-Shodan

**KUMITE:** Gohon Kumite (Jodan/Chudan)



## 7. & 6. KYU:

### KIHON:

*Zenkutsu Dachi, Gedan-Barai Kamae*

Jodan Oi-zuki →

Chudan Gyaku-zuki ←

Jodan Age-uke - Gyaku-zuki =<=

Chudan Soto-ude-uke - Gyaku-zuki ←

Chudan Uchi-ude-uke - Gyaku-zuki →

*Kokutsu-dachi, Shuto-uke Kamae*

Chudan Shuto-uke =<=

*Zenkutsu-Dachi Kamae*

Mae-geri →

Mawashigeri ←

*Kiba-dachi, Gedan-barai Kamae*

Keage →←

Kekommi →←

## 7. KYU:

**KATA:** Heian Nidan.

**KUMITE:** Sanbon Kumite Nr. 1+2 (Hidari)

## 6. KYU:

**KATA:** Heian Sandan.

**KUMITE:** Sanbon Kumite Nr. 1 & 2 (Hidari/Migi)



## 5. & 4. KYU:

### KIHON:

*Zenkutsu Dachi, Gedan-Barai Kamae*

Sanbon-zuki (Jodan, chudan - chudan) →

Gyaku sanbon-zuki (Chudan, jodan - chudan) ←

Jodan Age-uke, Gyaku-zuki =<=

Chudan Soto-ude-uke (Zenkutsu), Yoko-enpi – uraken (Kiba-dachi) ←

Chudan Uchi-ude-uke - Jodan Kizami-zuki - Chudan Gyaku-zuki →

*Kokutsu-dachi, Shuto-uke Kamae*

Chudan Shuto-uke (Kokutsu), Chudan Nukite (Zenkutsu) =<=

*Zenkutsu-Dachi Kamae*

Mae-geri rengeri Ren-geri (chudan, jodan) →

Mawashi-geri ←

*Kiba-dachi, Gedan-barai Kamae*

Keage →←

Kekommi →←

## 5. KYU:

**KATA:** Heian Yondan.

**KUMITE :** Kihon ippon kumite: (Hidari) Udføres kun til venstre side  
2 x Jodan, 2 x Chudan, 2 x Mae-geri

## 4. KYU:

**KATA:** Heian Godan + bunkai

**KUMITE:** Kihon ippon kumite:

2 x Jodan, 2 x Chudan, 2 x Mae-geri.

Der skal udføres en til venstre og en til højre side

Der må ikke udføres samme forsvar til begge sider

1 x Yoko-geri Kekomi,

1 x Mawashi-geri Hidari udføres kun fra venstre side



### 3. KYU:

#### KIHON:

*Zenkutsu Dachi , Gedan-Barai Kamae*

Jodan Oizuki →

Chudan Gyakuzuki ←

Jodan Age-uke =<=

Chudan Soto-ude-uke. ←

Chudan Uchi-ude-uke →

*Kokutsu-dachi, Shuto-uke Kamae*

Chudan Shuto-uke =<=

*Zenkutsu-Dachi Kamae*

Mae-geri →

Mawashi-geri ←

*Kiba-dachi, Gedan-barai Kamae*

Keage →←

Kekomi →←

*Zenkutsu-Dachi Kamae*

Ushiro-geri →←

#### KATA:

SHITEI: Tekki Shodan + Bunkai

SHITEI: Heian Kata + Bunkai

**KUMITE:** Kihon ippon kumite (Hidari/Migi)

2 x Jodan, 2 x Chudan, 2 x Mae-geri,

2 x Yoko geri kekomi 2 x Mawashi-geri

Der skal udføres en til venstre og en til højre side.

Der må ikke udføres samme forsvar til begge sider.



### 2 & 1. KYU:

#### KIHON:

*Zenkutsu Dachi , Gedan-Barai Kamae*

Mae-geri - Oi-zuki →

Mawashi-geri - Gyaku-zuki ←

Gyaku-zuki - Mae-geri - Oi-zuki - Gedan-barai. →

*Zenkutsu-Dachi Kamae:*

Mae-geri - Mawashi-geri Ren-geri ←

Kizami Yoko-geri Kekomi - Ushiro-geri →

Ukendt kombination (vælges af graduøren).

*Kiba-dachi, Gedan-barai Kamae*

Keage - Kekomi (samme ben) →←

#### 2. KYU:

#### KATA:

SHITEI: Tekki Shodan + Bunkai

SHITEI: Bassai Dai + Bunkai

**KUMITE:** Jiyu Ippon Kumite (Hidari) Udføres kun fra venstre side

2 x Jodan, 2 x Chudan, 2 x Mae-geri, 1 x Yoko-geri Kekomi 1 x

Mawashi-geri

2 x Jiyu kumite Kampe (fri kamp)

#### 1. KYU:

#### KATA:

SENTEI: Bassai-Dai, Kanku-Dai, Jion, Enpi + Bunkai

SHITEI: Heian Kata + Bunkai

**KUMITE:** Jiyu Ippon Kumite (Hidari/Migi)

2 x Jodan, 2 x Chudan, 2 x Mae-geri,

2 x Yoko-geri Kekomi, 2 x Mawashi-geri

Der skal udføres en til venstre og en til højre side.

Der må ikke udføres samme forsvar til begge sider.

2 x Jiyu Kumite kampe (fri kamp)