



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 + Bunkai

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 →←

Kekomi →←

KATA: Heian-Shodan + Bunkai

KUMITE: Gohon Kumite (Jodan/Chudan)

Signatur; Frem→. Tilbage←. Frem/tilbage →← baglæns tilbage =<=



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 →←

Kekomi →←

7. KYU:

KATA: Heian Nidan + Bunkai

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

6. KYU:

KATA: Heian Sandan + Bunkai

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 →←

Kekomi →←

5. KYU:

KATA: Heian Yondan + Bunkai

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)



STYRKE PENSUM

GRAD	Arme	Mave	Ryg	Ben
Børn	5.	5.	5.	5.
Voksen	15.	15.	15.	15.
Børn	10.	10.	10.	10.
Voksen	20.	20.	20.	20.
Børn	10.	10.	10.	10.
Voksen	25.	25.	25.	25.
Børn	15.	15.	15.	15.
Voksen	30.	30.	30.	30.
Børn	15.	15.	15.	15.
Voksen	35.	35.	35.	35.
Børn	20.	20.	20.	20.
Voksen	40.	40.	40.	40.
Børn	25.	25.	25.	25.
Voksen	45.	45.	45.	40.
Børn	30.	30.	30.	30.
Voksen	50.	50.	50.	50.

Skal bestås for at kunne gå til graduering

Børn til 15 år voksen fra 16 år

Eksempler på øvelser for Arme, Mave, Ryg og Ben, der skal varieres imellem disse øvelser fra 5 Kyu og opefter

Arme hænder samlet:



Arme skulder bredde:



Mave rør knæ:



Mave arme kors:



Mave ben oppe:



Rygbøjning:



Arme/Ben kryds:



Rygbøjning:



Arme på Knoer: Arme bred:



Squat:



Lunges:

