



STYRKE PENSUM

GRAD	Arme	Mave	Ryg	Ben
8. Kyu				
Børn	5.	5.	5.	5.
Voksen	15.	15.	15.	15.
7. Kyu				
Børn	10.	10.	10.	10.
Voksen	20.	20.	20.	20.
6. Kyu				
Børn	10.	10.	10.	10.
voksen	25.	25.	25.	25.
5. Kyu				
Børn	15.	15.	15.	15.
Voksen	30.	30.	30.	30.
4. Kyu				
Børn	15.	15.	15.	15.
Voksen	35.	35.	35.	35.
3. Kyu				
Børn	20.	20.	20.	20.
Voksen	40.	40.	40.	40.
2. Kyu				
Børn	25.	25.	25.	25.
Voksen	45.	45.	45.	40.
1 Kyu				
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

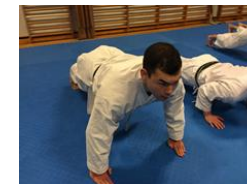
Forklaring næste side

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:





Fald pensum gældende for Ølstykke Karate Academy

Ukemi-Waza

- 8. **Kyu.** Forlæns rullefald 5 stk
- 7. **Kyu.** Forlæns rullefald 5 stk, baglæns rullefald 5 stk.
- 6. **Kyu.** Forlæns rullefald 5 stk, baglæns rullefald 5 stk, sidefald 5
- 5. **Kyu.** Forlæns rullefald 7 stk, baglæns rullefald 7 stk, sidefald 5 til hver side.
- 4. **Kyu.** Forlæns fald 5 stk, forlæns rullefald 7 stk , baglæns rullefald 7 stk , Sidefald 5 til hver side
- 3. **Kyu.** Forlæns fald 10 stk, forlæns rullefald 10 stk, baglæns rullefald 10 stk, sidefald 5 til hver side.
- 2. **Kyu.** Ukemi-Waza alle fald i en sammensat øvelse 3 gentagelser
- 1. **Kyu.** Ukemi-Waza alle fald i en sammensat øvelse 5 gentagelser

