

GRADUERINGSPENSUM



VOKSNE



8. KYU – HVIDT BÆLTE MED TO GULE SNIPPER



KIHON

Tsukiwaza (kihon ido)

1. Junzuki
2. Gyakuzuki
3. Sonobazuki

Ukewaza

1. Jodanuke
2. Sotouke
3. Gedanbarai
4. Uchiuke

Keriwaza

1. Maegeri ch.
2. Hizageri ch.

Rensokuwaza

1. Maegeri ch. – kizamizuki jd.
2. Maegeri ch. – gyakuzuki ch.
3. Surikomi maegeri ch.

Stødteknikker

1. Retstød
2. Modsat stød
3. Stationært stød

Blokeringsteknikker

1. Opadgående blokering
2. Udvendig blokering
3. Nedadgående blokering
4. Indvendig blokering

Sparketeknikker

1. Frontspark til maven
2. Knæspark til maven

Kombinationsteknikker

1. Frontspark – stød med forreste hånd
2. Frontspark – modsat stød
3. Frontspark med surikomi

Stilling

- Zenkutsu–dachi
Zenkutsu–dachi
Naihanchi–dachi

Stilling

- Zenkutsu/naihanchi–dachi
Zenkutsu/naihanchi–dachi
Zenkutsu/naihanchi–dachi
Zenkutsu/naihanchi–dachi

Stilling

- Hamni–gamae
Hamni–gamae

Stilling

- Hamni–gamae
Hamni–gamae
Hamni–gamae

KATA

Gradueringskata

Taikyoku shodan

Tillægskata

Pinan nidan

KUMITE

Ippon–kumite

Jodan 1

Teknik

Jodanuke – gyakuzuki ch.

Sanbon–kumite

Keri 1

Teknik

Gedanbarai – gyakuzuki ch.

Tillægskumite

Ipponme

Teknik

Ashibarai – junzuki jd. – kosotogari – gyakuzuki ch.

GRADUERING

Teknik

Kihon

Kata

Ekstra kata

Kumite

Teknik, der skal vises

Alle

Taikyoku shodan

Pinan nidan

Alle

Kommentar

Alle kihon vises stationært samt i bevægelse

–

Kun mønsteret bedømmes, ej teknik

–



7. KYU – GULT BÆLTE



KIHON

Tsukiwaza (kihon ido)

1. Kette Junzuki
2. Kette Gyakuzuki

Tewaza

1. Uraken–uchi (yoko)
2. Uraken–uchi (tate)

Ukewaza

1. Shutouke
2. Sukuiuke

Keriwaza

1. Mawashigeri ch.
2. Maegeri jd.

Rensokuwaza

1. Maegeri ch. – mawashigeri ch. – gyakuzuki ch.
2. Surikomi maegeri ch. – mawashigeri ch. – gyakuzuki ch.
3. Maegeri ch. – surikomi mawashigeri ch. – gyakuzuki ch.

Stødteknikker

1. Frontspark – retstød
2. Frontspark – modsat stød

Håndteknikker

1. Baghåndsslag, vandret
2. Baghåndsslag, lodret

Blokeringsteknikker

1. Håndkantsblokering
2. Skovlende blokering

Sparketeknikker

1. Cirkelspark til maven
2. Frontspark til hovedet

Kombinationsteknikker

1. Frontspark – cirkelspark – modsat stød
2. Frontspark med surikomi – cirkelspark – modsat stød
3. Frontspark – cirkelspark med surikomi – modsat stød

Stilling

- Zenkutsu–dachi
- Zenkutsu–dachi

Stilling

- Shikoashi–dachi
- Shikoashi–dachi

Stilling

- Mahamni no nekoashi–dachi
- Zenkutsu–dachi

Stilling

- Hamni–gamae
- Hamni–gamae

Stilling

- Hamni–gamae
- Hamni–gamae
- Hamni–gamae

KATA

Gradueringskata

Pinan nidan

Tillægskata

Pinan shodan

KUMITE

Ippon–kumite

Chudan 1

Teknik

Sotouke – gyakuzuki ch.

Sanbon–kumite

Keri 2

Teknik

Sukuiuke – gyakuzuki ch.

Ohyo–kumite

Ipponme

Nihonme

Teknik

Jodan + chudan renzuki – ashibarai – gyakuzuki ch.
Gyakuzuki jd. – kosotogari – gyakuzuki ch.

GRADUERING

Teknik

Kihon
Kata
Ekstra kata
Kumite

Teknik, der skal vises

Alle samt tidligere grundstød
Pinan nidan
Pinan shodan
Alle samt frikamp

Kommentar

Alle kihon vises i bevægelse
–
Kun mønsteret bedømmes, ej teknik
–



6. KYU – ORANGE BÆLTE



KIHON

Tsukiwaza (Kihon ido)

1. Junzuki tsukkomi

Ukewaza

1. Shutouke

Keriwaza

1. Sokutogeri gd.
2. Mawashigeri jd.

Rensokuwaza

1. Maegeri ch. – sokutogeri gd. – gyakuzuki ch.
2. Surikomi Maegeri ch. – sokutogeri gd. – gyakuzuki ch.
3. Maegeri ch. – surikomi sokutogeri gd. – gyakuzuki ch.

Stødteknikker

1. Dybt retstød

Blokeringsteknikker

1. Håndkantsblokering

Sparketeknikker

1. Fodkantspark til knæet
2. Cirkelspark til hovedet

Kombinationsteknikker

1. Frontspark – fodkantsspark – modsat stød
2. Frontspark med surikomi – fodkantsspark – modsat stød
3. Frontspark – fodkantsspark med surikomi – modsat stød

Stilling

Junzuki tsukkomi–dachi

Stilling

Mahamni no nekoashi–dachi

Stilling

Hamni–gamae
Hamni–gamae

Stilling

Hamni–gamae
Hamni–gamae
Hamni–gamae

KATA

Gradueringskata

Pinan shodan

Tillægskata

Pinan sandan

KUMITE

Ippon–kumite

Chudan 2

Teknik

Tenohirauke – gyakuzuki jd. – shihonage

Ohyo–kumite

Sanbonme

Teknik

Zenshin: Jodan + chudan renzuki – kokyunage – uraken jd.
Koshin: Shuto–uchiuke jd. – tobikomizuki jd.

Tillægskumite

Nihonme

Teknik

Tateshutoosae – gyakuzuki ch. – osotogari – gyakuzuki ch.

GRADUERING

Teknik

Kihon
Kata
Ekstra kata
Kumite
Ekstra kumite

Teknik, der skal vises

Alle samt tidligere grundstød
Pinan nidan, shodan
Pinan sandan
Alle samt frikamp
Ohyo–kumite 1

Kommentar

Alle kihon vises i bevægelse
Kun mønsteret bedømmes, ej teknik
–
–



5. KYU – GRØNT BÆLTE



KIHON

Tsukiwaza (kihon ido)

1. Gyakuzuki tsukkomi

Keriwaza

1. Ushirogeri gd.
2. Sokutogeri ch.

Rensokuwaza

1. Sokutogeri ch. – ushirogeri gd. – gyakuzuki ch.
2. Surikomi sokutogeri ch. – ushirogeri gd. – gyakuzuki ch.
3. Mawashigeri ch. – ushirogeri gd. – uraken jd. – gyakuzuki ch.

Stødteknikker

1. Dybt modsat stød

Sparketeknikker

1. Baglæns spark til knæet
2. Fodkantspark til maven

Kombinationsteknikker

1. Fodkantspark – baglæns spark – modsat stød
2. Fodkantspark med surikomi – baglæns spark – modsat stød
3. Cirkelspark – baglæns spark – baghåndsslag – modsat stød

Stilling

Gyakuzuki tsukkomi–dachi

Stilling

Hamni–gamae
Hamni–gamae

Stilling

Hamni–gamae
Hamni–gamae
Hamni–gamae

KATA

Gradueringskata

Pinan sandan

Tillægskata

Pinan yondan

KUMITE

Kihon–kumite

Ipponme

Teknik

–

Sanbon–kumite

Jodan 1

Teknik

Jodanuke – nagashizuki jd. – mawashigeri ch

Ohyo–kumite

Yonhonme

Teknik

Zenshin: Gyaku–uraken jd. – tenohiraosae –
gyakuzuki ch. – ryotedori – hizageri – otoshienpi
Koshin: Yoriashi – nagashiudeuke

Tillægskumite

Sanbonme

Teknik

Zenshin: Maegeri ch. – mawashigeri jd.
Koshin: Kakaeuke – ouchigari – gyakuzuki ch.

GRADUERING

Teknik

Kihon
Kata
Ekstra kata
Kumite
Ekstra kumite

Teknik, der skal vises

Alle samt tidligere grundstød
Pinan nidan, shodan, sandan
Pinan yondan
Alle samt frikamp
Ohyo–kumite 1, 2, 3

Kommentar

Alle kihon vises i bevægelse
–
Kun mønsteret bedømmes, ej
teknik
–
–



4. KYU – BLÅT BÆLTE



KIHON

Tsukiwaza (kihon ido)

1. Kette junzuki tsukkomi
2. Kette gyakuzuki tsukkomi

Keriwaza

1. Ushirogeri ch.
2. Urakakegeri jd. (uramawashigeri)
3. Ushiomawashigeri jd.

Rensokuwaza

1. Kizamizuki jd. – gyakuzuki ch. – maegeri ch. – mawashigeri ch. – gyakuzuki ch
2. Tobikomizuki jd. – maegeri ch. – sokuto ch. – ushiromawashigeri jd. – gyakuzuki ch.
3. Tobikomizuki jd. – gyakuzuki ch. – maegeri ch. – sokuto ch. – uraken jd.

Stødteknikker

1. Frontspark – dybt retstød
2. Frontspark – dybt modsat stød

Sparketeknikker

1. Baglæns spark til maven
2. Krogspark til hovedet
3. Baglæns cirkelspark til hovedet

Kombinationsteknikker

1. Stød med forreste hånd – modsat stød – frontspark – cirkelspark – modsat stød
2. Stød med forreste hånd – frontspark – fodkantsspark – baglæns cirkelspark – modsat stød
3. Stød med forreste hånd – modsat stød – frontspark – fodkantsspark – baghåndsslag

Stilling

Junzuki tsukkomi–dachi
Gyakuzuki tsukkomi–dachi

Stilling

Hamni–gamae
Hamni–gamae
Hamni–gamae

Stilling

Hamni–gamae

Hamni–gamae

Hamni–gamae

KATA

Gradueringskata

Pinan yondan

Tillægskata

Pinan godan, Kushanku

KUMITE

Kihon–kumite

Nihonme

Teknik

–

Ippon–kumite

Jodan 2

Teknik

Jujiuke – urakakegeri jd. – osotogari – gyakuzuki jd.

Ohyo–kumite

Gohonme

Teknik

Zenshin: Gyakuzuki ch – surikomi maegeri ch.
Koshin: Uchiuke ch. – sukuiuke – haitouchi ch. – uraken jd. – katagaeshi – shutouchi jd.

GRADUERING

Teknik

Kihon
Kata

Ekstra kata

Kumite

Ekstra kumite

Teknik, der skal vises

Alle samt tidligere grundstød
Pinan yondan samt 1 ekstra Pinan

Pinan godan, Kushanku

Alle samt frikamp

Kihon–kumite 1
1 ekstra ohyo–kumite

Kommentar

Alle kihon vises i bevægelse

Den ekstra kata udvælges af panelet på dagen
Kun mønsteret bedømmes, ej teknik

–

Den ekstra ohyo–kumite udvælges af panelet på dagen



3. KYU – BRUNT BÆLTE



KIHON

Tsukiwaza (Kihon ido)

1. Tobikomizuki
2. Tobikomi–nagashizuki

Keriwaza

1. Urakakegeri jd. (uramawashigeri)
2. Ushiomawashigeri jd.
3. Tobimaegeri jd.

Rensokuwaza

1. Maegeri ch. – nagashizuki jd. – gyakuzuki ch. – mawashigeri jd.
2. Tobikomizuki jd. – gyakuzuki ch. – mawashigeri jd. – ushiromawashigeri jd. – gyakuzuki ch.
3. Tobikomizuki jd. – gyakuzuki ch. – urakakegeri jd.

Stødteknikker

1. Stød med forreste hånd
2. Undvigende stød med forreste hånd

Sparketeknikker

1. Krogsparck til hovedet
2. Baglæns cirkelsparck til hovedet
3. Flyvende frontspark til hovedet

Kombinationsteknikker

1. Frontspark – undvigende stød – modsat stød – cirkelsparck
2. Stød med forreste hånd – modsat stød – cirkelsparck – baglæns cirkelsparck – modsat stød
3. Stød med forreste hånd – modsat stød – krogspark

Stilling

Shizentai
Shizentai

Stilling

Hamni–gamae
Hamni–gamae
Hamni–gamae

Stilling

Hamni–gamae
Hamni–gamae
Hamni–gamae

KATA

Gradueringskata

Pinan godan

Tillægskata

Kushanku, Naihanchi

KUMITE

Kihon–kumite

Sanbonme, yonhonme

Teknik

–

Ohyo–kumite

Ropponme

Nanahonme

Teknik

Zenshin: Surikomi maegeri ch. – gyakuzuki jd. – kosotogari – mawashigeri ch.
Koshin: Shuto–uchiuke jd.
Zenshin: Tobikomizuki jd. – tobikomizuki jd. – sukuiuke – fumikomi – gyakuzuki ch.
Koshin: Shuto–uchiuke jd. – shuto–uchiuke jd. – maegeri ch.

Tillægskumite

Yonhonme

Teknik

Zenshin: Maegeri ch.
Koshin: Sukuiuke – urakaitengari – gyakuzuki jd.

GRADUERING

Teknik

Kihon

Kata

Ekstra kata

Kumite

Ekstra kumite

Teknik, der skal vises

Alle samt tidligere grundstød
Pinan godan samt 1 ekstra Pinan

Kushanku, Naihanchi

Alle samt frikamp

1 ekstra kihon–kumite
1 ekstra ohyo–kumite

Kommentar

Alle kihon vises i bevægelse
Den ekstra kata udvælges af panelet på dagen
Kun mønsteret bedømmes, ej teknik

–

De ekstra kumite udvælges af panelet på dagen



2. KYU – BRUNT BÆLTE



KIHON

Tsukiwaza (Kihon ido)

Alle 10 grundstød

Keriwaza

1. Urakakegeri jd. (uramawashigeri)
2. Nidangeri ch. – jd.
3. Gyakumawashigeri jd.

Rensokuwaza

1. Junzuki jd. – renzuki ch. – maegeri ch. – mawashigeri jd. – ushirogeri ch. – gyakuzuki ch.
2. Kizamizuki jd. – renzuki ch. – surikomi maegeri ch. – mawashigeri jd. – ushirogeri ch. – uraken jd.
3. Tobikomizuki jd. – maegeri ch. – nagashizuki jd. – gyakuzuki ch. – mawashigeri jd. – ushirogeri ch. – uraken jd.

Stødteknikker

–

Sparketeknikker

1. Krogsparke til hovedet
2. Dobbelt flyvende frontspark til maven og hovedet
3. Modsat cirkelspark til hovedet

Kombinationsteknikker

1. Retstød – dobbeltstød – frontspark – cirkelspark – baglæns spark – modsat stød
2. Stød med forreste hånd – dobbeltstød – frontspark med surikomi – cirkelspark – baglæns spark – baghåndsslag
3. Stød med forreste hånd – frontspark – undvigende stød – modsat stød – cirkelspark – baglæns spark – baghåndsslag

Stilling

–

Stilling

Hamni-gamae
Hamni-gamae
Hamni-gamae

Stilling

Hamni-gamae
Hamni-gamae
Hamni-gamae

KATA

Gradueringskata

Kushanku

Tillægskata

Naihanchi, Seishan

KUMITE

Kihon-kumite

Gohonme, rorponme

Teknik

–

Ohyo-kumite

Happonme

Teknik

Zenshin: Kosotogari – Ashibarai – Ushirogeri ch. –
Gyakuzuki ch.

GRADUERING

Teknik

Kihon
Kata

Ekstra kata

Kumite

Ekstra kumite

Teknik, der skal vises

Alle
Kushanku samt 1 Pinan
Naihanchi, Seishan

Alle samt frikamp

1 ekstra kihon-kumite
1 ekstra ohyo-kumite

Kommentar

Alle kihon vises i bevægelse
Den ekstra kata udvælges af panelet på dagen
Kun mønsteret bedømmes, ej teknik
–
De ekstra kumite udvælges af panelet på dagen



1. KYU – BRUNT BÆLTE



KIHON

Tsukiwaza (kihon ido)

Alle 10 grundstød

Stødteknikker

–

Stilling

–

Rensokuwaza

1. Mawashigeri jd. – ushiromawashigeri jd. –
maegeri ch.

-
-

Kombinationsteknikker

Cirkelspark – baglæns cirkelspark – frontspark

-
-

Stilling

Hamni-gamae

-
-

KATA

Gradueringskata

Kushanku, Naihanchi

Tillægskata

Seishan, Chinto

KUMITE

Kihon-kumite

Nanahonme, happonme, kyuhonme, jjuPONme

Teknik

–

GRADUERING

Teknik

Kihon
Kata
Ekstra kata

Kumite

Ekstra kumite

Teknik, der skal vises

Alle
Kushanku, Naihanchi
Seishan, Chinto

Alle samt frikamp

1 ekstra kihon-kumite
1 ekstra ohyo-kumite

Kommentar

Alle kihon vises i bevægelse

–

Kun mønsteret bedømmes, ej
teknik

–

De ekstra kumite udvælges af
panelet på dagen