

GRADUERINGSPENSUM



BØRN



9. KYU – HVIDT BÆLTE MED EN GUL SNIP



KIHON

Tsukiwaza (kihon ido)

1. Junzuki
2. Gyakuzuki
3. Sonobazuki

Ukewaza

1. Jodanuke
2. Gedanbarai

Keriwaza

1. Maegeri ch.
2. Hizageri ch.

Rensokuwaza

1. Maegeri ch. – kizamizuki jd.

Stødteknikker

1. Retstød
2. Modsæt stød
3. Stationært stød

Blokeringsteknikker

1. Opadgående blokering
2. Nedadgående blokering

Sparketeknikker

1. Frontspark til maven
2. Knæspark til maven

Kombinationsteknikker

1. Frontspark – stød med forreste hånd

Stilling

- Zenkutsu–dachi
Zenkutsu–dachi
Naihanchi–dachi

Stilling

- Zenkutsu/naihanchi–dachi
Zenkutsu/naihanchi–dachi

Stilling

- Hamni–gamae
Hamni–gamae

Stilling

- Hamni–gamae

KATA

Taikyoku shodan

KUMITE

Ippon–kumite

Jodan 1

Teknik

Jodanuke – gyakuzuki ch.

GRADUERING

Teknik

Kihon, kata og kumite

Teknik, der skal vises

Alle

Kommentar

Alle kihon vises stationært samt i bevægelse



8. KYU – HVIDT BÆLTE MED TO GULE SNIPPER



KIHON

Tsukiwaza (kihon ido)

1. Junzuki
2. Gyakuzuki
3. Sonobazuki

Ukewaza

1. Sotouke
2. Uchiuke

Keriwaza

1. Mawashigeri gd.
2. Hizageri ch.

Rensokuwaza

1. Maegeri ch. – gyakuzuki ch.
2. Surikomi maegeri ch.

Stødteknikker

1. Retstød
2. Modsat stød
3. Stationært stød

Blokeringsteknikker

1. Udvendig blokering
2. Indvendig blokering

Sparketeknikker

1. Cirkelspark til knæet
2. Knæspark til maven

Kombinationsteknikker

1. Frontspark – modsat stød
2. Frontspark med surikomi

Stilling

- Zenkutsu-dachi
- Zenkutsu-dachi
- Naihanchi-dachi

Stilling

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

Stilling

- Hamni-gamae
- Hamni-gamae

Stilling

- Hamni-gamae
- Hamni-gamae

KATA

Taikyoku shodan, Pinan nidan

KUMITE

Sanbon-kumite

Keri 1

Teknik

Gedanbarai – gyakuzuki ch.

GRADUERING

Teknik

Kihon, kata og kumite

Teknik, der skal vises

Alle

Kommentar

Alle kihon vises stationært samt i bevægelse



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

Pinan nidan, Pinan shodan

KUMITE

Ippon–kumite

Chudan 1

Teknik

Sotouke – gyakuzuki ch.

Sanbon–kumite

Keri 2

Teknik

Sukuiuke – gyakuzuki ch.

Ohyo–kumite

Ipponme

Teknik

Jodan + chudan renzuki – ashibarai – gyakuzuki ch.

GRADUERING

Teknik

Kihon
Kata
Kumite

Teknik, der skal vises

Alle samt tidligere grundstød
Alle
Alle samt frikamp

Kommentar

Alle kihon vises i bevægelse
–
–



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

Pinan shodan, Pinan sandan

KUMITE

Ippon–kumite

Chudan 2

Ohyo–kumite

Nihonme

Tillægskumite

Nihonme

Teknik

Tenohiraue – gyakuzuki jd. – shihonage

Teknik

Gyakuzuki jd. – kosotogari – gyakuzuki ch.

Teknik

Tateshutoosae – gyakuzuki ch. – osotogari – gyakuzuki ch.

GRADUERING

Teknik

Kihon
Kata
Ekstra kata
Kumite
Ekstra kumite

Teknik, der skal vises

Alle samt tidligere grundstød
Alle
Pinan nidan
Alle samt frikamp
Ohyo–kumite 1

Kommentar

Alle kihon vises i bevægelse
–
–
–
–



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. Fodkantsspark – baglæns spark – modsat stød
2. Fodkantsspark 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

Pinan sandan, Pinan yondan

KUMITE

Sanbon–kumite

Jodan 1

Teknik

Jodanuke – nagashizuki jd. – mawashigeri ch.

Ohyo–kumite

Sanbonme

Teknik

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

Tillægskumite

Sanbonme

Teknik

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

GRADUERING

Teknik

Kihon
Kata
Ekstra kata
Kumite
Ekstra kumite

Teknik, der skal vises

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

Kommentar

Alle kihon vises i bevægelse
–
–
–
–



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

Pinan yondan, Pinan godan

KUMITE

Kihon–kumite

Ipponme

Teknik

–

Ippon–kumite

Jodan 2

Teknik

Jujiuke – urakakegeri jd. – osotogari – gyakuzuki jd.

Ohyo–kumite

Yonhonme

Teknik

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

GRADUERING

Teknik

Kihon
Kata
Ekstra kata
Kumite
Ekstra kumite

Teknik, der skal vises

Alle samt tidligere grundstød
Pinan yondan, Pinan godan
1 ekstra Pinan
Alle samt frikamp
1 ekstra ohyo–kumite

Kommentar

Alle kihon vises i bevægelse
–
Udvælges af panelet på dagen
–
Udvælges af panelet på dagen