

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

Taikyoku shodan, 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

Kumite

Teknik, der skal vises

Alle

Alle

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.
Gyakuzuki jd. – kosotogari – gyakuzuki ch.

Nihonme

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

Sanbonme

Tillægskumite

Nihonme

Teknik

Tenohirauke – gyakuzuki jd. – shihonage

Teknik

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

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

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. – ryotodori – hizageri – otoshienpi
Koshin: Yoriashi – nagashiudeuke

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, Pinan shodan
Alle samt frikamp
Ohyo–kumite 1, 2, 3

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. – sokutogeri 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, 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
Alle
1 ekstra Pinan
Alle samt frikamp
Kihon–kumite 1
1 ekstra ohyo–kumite

Kommentar

Alle kihon vises i bevægelse
–
Udvælges af panelet på dagen
–
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. Krogsark til hovedet
2. Baglæns cirkelspark til hovedet
3. Flyvende frontspark til hovedet

Kombinationsteknikker

1. Frontspark – undvigende stød – modsat stød – cirkelspark
2. Stød med forreste hånd – modsat stød – cirkelspark – baglæns cirkelspark – 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

Pinan godan, 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
Alle
1 ekstra Pinan
Alle samt frikamp
1 ekstra kihon–kumite
1 ekstra ohyo–kumite

Kommentar

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



2. KYU – BRUNT BÆLTE



KIHON

Tsukiwaza (kihon ido)

Alle 10 grundstød

Stødteknikker

–

Stilling

–

Keriwaza

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

Sparketeknikker

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

Stilling

Hamni-gamae
Hamni-gamae
Hamni-gamae

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.

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

Hamni-gamae
Hamni-gamae
Hamni-gamae

KATA

Kushanku, Naihanchi, Seishan

KUMITE

Kihon-kumite

Gohonme, ropponme

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
Alle
1 Pinan
Alle samt frikamp
1 ekstra kihon-kumite
1 ekstra ohyo-kumite

Kommentar

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

Kushanku, Naihanchi, Seishan, Chinto

KUMITE

Kihon-kumite

Nanahonme, happonme, kyuhonme, jiuponme

Teknik

–

GRADUERING

Teknik

Kihon

Kata

Kumite

Ekstra kumite

Teknik, der skal vises

Alle

Alle

Alle samt frikamp

1 ekstra kihon-kumite

1 ekstra ohyo-kumite

Kommentar

Alle kihon vises i bevægelse

–

–

Udvælges af panelet på dagen