

Sådan læser du pensum

Hver grad har sit eget pensum. For børn og juniorer (under 16 år) er der indført mon-grader, som er en ekstra grad, der skal være med til at styrke de unges færdigheder.

Generelt er der forskel på pensum for "børn og juniorer" (under 16 år) og "seniorer" (fra og med 16 år) og dette markeres med en signatur i pensum. Signaturen er hhv. (U16) og (O16). Når du ser en sådan signatur i pensum, så betyder det, at den pågældende disciplin kun skal udføres af den pågældende aldersgruppe. Resten er fælles for alle aldre.

Øverst i højre hjørne er bælternes farver og snipper angivet som et ikon. De skal læses fra venstre mod højre som:

- ikon for børnebælte (f.o.m 9 t.o.m 11 år)
- ikon for juniorbælte (f.o.m 12 t.o.m. 15 år)
- ikon for seniorbælte (f.o.m. 16 år)

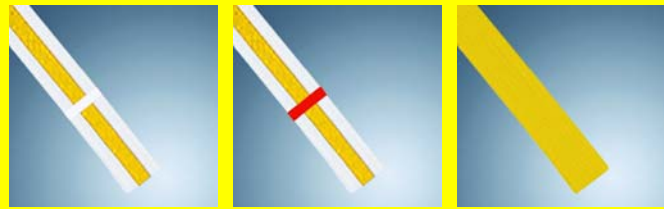
For mon-graderne vil der kun være ikoner for hhv. børne- og juniorbælte

Styrke-/konditionsprøven

For hvert pensum er beskrevet en styrke-/konditionsprøve. Denne skal bestås som en prækvalifikation til gradueringen. Styrke-/konditionsprøven er således den eneste disciplin, der ikke skal afvikles på selve gradueringdagen, men som regel en uges tid før gradueringen.

Fra og med gradueringen til 1. mon kyu indføres "svedtesten", hvor medlemmet skal opnå et vist antal point for at blive indstillet til gradueringen. Dette erstatter således de bundne repetitioner. Læs mere om disciplinerne til svedtest på hjemmesiden.

9. KYU



Kihon

* Zenkutsu Dachi, Gedan-Barai Kamae

====> Chudan Oi-zuki

Mawazute

<==== Chudan Gyaku-zuki

==<== Jodan Age-uke

<==== Chudan Soto-ude-uke

Mawazute

Yame

* Zenkutsu-Dachi Kamae

====> Chudan Mae-geri

Mawazute

<==== Chudan Mae-geri

Mawazute

Yame

* Kiba-dachi, Gedan-barai Kamae

====> Yoko-geri Keage

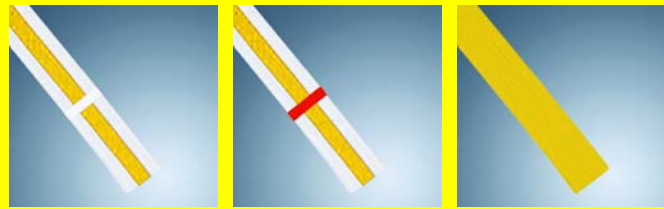
Mawazute

<==== Yoko-geri Keage

Mawazute

Yame

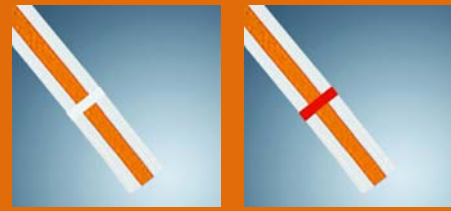
9. KYU



Kata	Kumite
Taikyoku shodan (U16) Heian Shodan (O16) Binde bælte	Ingen kumite

Styrke/kondition	Pude øvelser
Armbøjning 5 (U16) Mavebøjning 5 (U16) Lunch 5 (U16) Armbøjning 10 (O16) Mavebøjning 10 (O16) Lunch 10 (O16)	Ingen pude øvelser

8. MON KYU (U16)



Kihon

* Zenkutsu Dachi, Gedan-Barai Kamae

====> Jodan Oi-zuki

Mawazute

<==== Chudan Gyaku-zuki

==<== Jodan Age-uke

<==== Chudan Soto-ude-uke

Mawazute

====> Chudan Uchi-ude-uke

* Kokutsu-dachi, Shuto-uke Kamae

==>== Chudan Shuto-uke

Yame

* Zenkutsu-Dachi Kamae

====> Chudan Mae-geri

Mawazute

<==== Chudan Mae-geri

Mawazute

Yame

* Kiba-dachi, Gedan-barai Kamae

====> Yoko-geri Keage

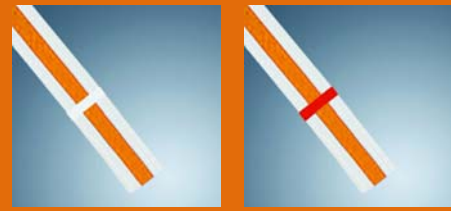
Mawazute

<==== Yoko-geri Keage

Mawazute

Yame

8. MON KYU (U16)



Kata	Kumite
Taikyoku shodan Binde bælte Lægge gi sammen	Kihon ippon kumite: 1 Jodan 1 Chudan Uke: soto uke Uke: soto uke

Styrke/kondition	Pude øvelser
Armbøjning 10 Mavebøjning 10 Lunch 10	5 Mawashi geri – med favorit ben

8. KYU



Kihon

* Zenkutsu Dachi, Gedan-Barai Kamae

====> Jodan Oi-zuki

Mawazute

<==== Chudan Gyaku-zuki

==<== Jodan Age-uke

<==== Chudan Soto-ude-uke

Mawazute

====> Chudan Uchi-ude-uke

* Kokutsu-dachi, Shuto-uke Kamae

==>== Chudan Shuto-uke

Yame

* Zenkutsu-Dachi Kamae

====> Chudan Mae-geri

Mawazute

<==== Chudan Mae-geri

Mawazute

Yame

* Kiba-dachi, Gedan-barai Kamae

====> Yoko-geri Keage

Mawazute

<==== Yoko-geri Keage

Mawazute

Yame

8. KYU



Kata	Kumite
Taikyoku shodan (U16) Heian Shodan (O16) Binde bælte Lægge gi sammen	Kihon ippon kumite: 1 Jodan Uke: soto uke 1 Chudan Uke: soto uke 1 Mae geri Uke: 45 gedan barai

Styrke/kondition	Bunkai (O16)	Pude øvelser
Armbøjning 10 Mavebøjning 10 Lunch 10	Der laves 1 fri Bunkai på Heian Shodan	5 Mawashi geri – med favorit ben

Selvforsvar (O16)
(Håndledsgreb): Kokeki: Grib om ukes håndled – høj og lav, lige og kryds (i alt 8 forskellige muligheder – 4 til højre og 4 til venstre) Uke: Drejer sig fri vha at dreje kroppen til den svage side

7. KYU



Kihon

* Zenkutsu Dachi, Gedan-Barai Kamae

====> Jodan Oi-zuki

Mawazute

<==== Chudan Gyaku-zuki

==<== Jodan Age-uke, Gyaku-zuki

<==== Chudan Soto-ude-uke, Gyaku-zuki

Mawazute

====> Chudan Uchi-ude-uke, Gyaku-zuki

* Kokutsu-dachi, Shuto-uke Kamae

==>== Chudan Shuto-uke

Yame

* Zenkutsu-Dachi Kamae

====> Chudan Mae-geri

Mawazute

<==== Chudan Mae-geri

Mawazute

Yame

* Kiba-dachi, Gedan-barai Kamae

====> Yoko-geri Keage

Mawazute

<==== Yoko-geri Keage

Mawazute

====> Yoko-geri Kekomi

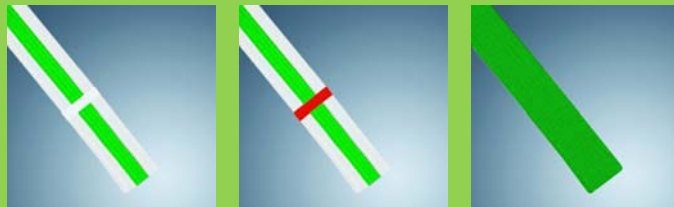
Mawazute

<==== Yoko-geri Kekomi

Mawazute

Yame

7. KYU



Kata	Kumite
Heian Shodan Heian Nidan	Sanbon kumite:Nr 1 (U16) Sanbon kumite:Nr 1 (hidari og migi) (O16)

Styrke/kondition	Pude øvelser	Bunkai (O16)
Armbøjning 15 Mavebøjning 15 Lunch 15 Afsæt over pude 10 Kropshævninger 5	3 Mawashi geri – til begge sider 3 Gedan barai – til begge sider	Der laves 1 fri bunkai på Heian Nidan

Selvforsvar (O16)

(Håndledsgreb):

Kokeki:

Uke:

grib om ukes håndled – lav – lige greb

læg den frie hånd på kokekis hånd mens du tvister den antastede hånd udad, angrib med håndkant på kokekis håndled mens du presser imod ham (hans håndled laver et S)

Kokeki:

Uke:

grib om ukes håndled – lav – kryds greb

læg den frie hånd på kokekis hånd mens du løfter lillefinger siden på den antastede hånd. Pres herefter nedefter (hans håndled laver et S)

Kokeki:

Uke:

grib om ukes håndled – høj – lige greb

læg den frie hånd på kokekis hånd, pres hans arm ned albuen på den antastede hånd. (hans håndled laver et S)

Kokeki:

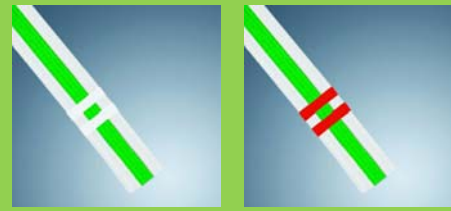
Uke:

grib om ukes håndled – høj – kryds greb

læg den frie hånd hen over arm hen over kokekis bryst/hals samtidig med at du trækker den antastede hånd tilbage. Du laver en albue lås på kokeki hen over dit eget bryst

Laves til begge sider. Altså 8 teknikker i alt.

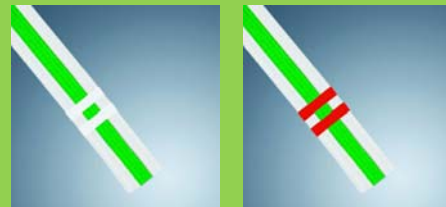
6. MON KYU (U16)



Kihon

* Zenkutsu Dachi, Gedan-Barai Kamae
====> Ren-zuki
Mawazute
<==== Chudan Gyaku-zuki
==<== Jodan Age-uke, Gyaku-zuki
<==== Chudan Soto-ude-uke, Gyaku-zuki
Mawazute
====> Chudan Uchi-ude-uke, Gyaku-zuki
==>== Gedan-Barai, Gyaku-zuki
* Kokutsu-dachi, Shuto-uke Kamae
====> Chudan Shuto-uke
==>== Chudan Shuto-uke
Yame
* Zenkutsu-Dachi Kamae
====> Chudan Mae-geri
Mawazute
<==== Chudan Mawashi-geri
Mawazute
Yame
* Kiba-dachi, Gedan-barai Kamae
====> Yoko-geri Keage
Mawazute
<==== Yoko-geri Keage
Mawazute
====> Yoko-geri Kekomi
Mawazute
<==== Yoko-geri Kekomi
Mawazute
Yame

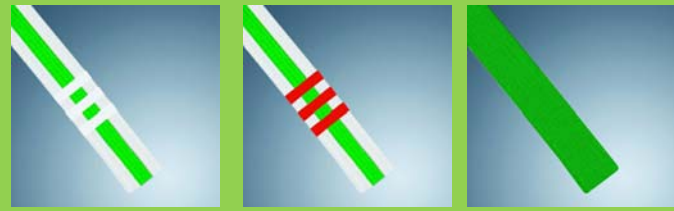
6. MON KYU (U16)



Kata	Kumite
Heian Nidan	Sanbon kumite: Nr 1 (migi og hidari)

Styrke/kondition	Pude øvelser
Armbøjning 20 Mavebøjning 20 Lunch 15 Afsæt over pude 10 kropshævninger 5 Shuto uke i kokutsu dachi 10	3 Mawashi geri – til begge sider 3 Gedan barai – til begge sider

6. KYU



Kihon

* Zenkutsu Dachi, Gedan-Barai Kamae
====> Ren-zuki
Mawazute
<==== Chudan Gyaku-zuki
==<== Jodan Age-uke, Gyaku-zuki
<==== Chudan Soto-ude-uke, Gyaku-zuki
Mawazute
====> Chudan Uchi-ude-uke, Gyaku-zuki
==>== Gedan-Barai, Gyaku-zuki
* Kokutsu-dachi, Shuto-uke Kamae
====> Chudan Shuto-uke
==>== Chudan Shuto-uke
Yame
* Zenkutsu-Dachi Kamae
====> Chudan Mae-geri
Mawazute
<==== Chudan Mawashi-geri
Mawazute
Yame
* Kiba-dachi, Gedan-barai Kamae
====> Yoko-geri Keage
Mawazute
<==== Yoko-geri Keage
Mawazute
====> Yoko-geri Kekomi
Mawazute
<==== Yoko-geri Kekomi
Mawazute
Yame

6. KYU

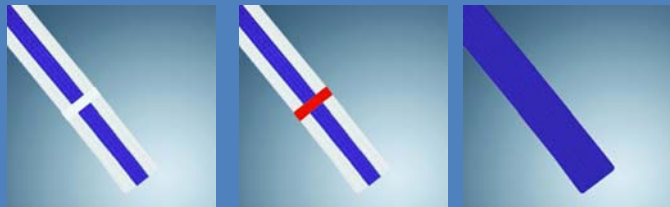


Kata	Kumite
Heian Nidan Heian Sandan	Sanbon kumite: Nr. 1 og Nr 2 (U16) Sanbon kumite: Nr. 1 og Nr 2 (migi og hidari) (O16)

Styrke/kondition	Pude øvelser	Bunkai (O16)
Armbøjning 20 Mavebøjning 20 Lunch 15 Afsæt over pude 10 kropshævninger 5 Shuto uke i kokutsu dachi 10	3 Mawashi geri – til begge sider 3 Gedan barai – til begge sider 3 Gyaku zuki (favorit hånd)	Der laves 1 fri bunkai på Heian Sandan

Selvforsvar (O16)
(Trøjegreb): Kokeki: Grib i ukes revers – lige greb – kryds greb – dobbelt greb (i alt 5 forskellige muligheder – 2 til højre og 2 til venstre og 1 dobbelt) Uke: Grib om kokekis gribe hånd, og drej lille fingeren opefter. (ved dobbelt greb vælger du selv hvilken hånd du vil dreje)

5. KYU



Kihon

* Zenkutsu Dachi, Gedan-Barai Kamae

====> Sanbon-zuki (Jodan, chudan, chudan)

Mawazute

<==== Gyaku sanbon-zuki (Chudan, jodan, chudan)

==<==== Jodan Age-uke, Gyaku-zuki

<==== Chudan Soto-ude-uke (Zenkutsu), Yoko-enpi, (Kiba-dachi)

Mawazute

====> Chudan Uchi-ude-uke, Jodan Kizami-zuki, Chudan Gyaku-zuki

* Kokutsu-dachi, Shuto-uke Kamae

==>==== Chudan Shuto-uke (Kokutsu), Chudan Nukite (Zenkutsu)

Yame

* Zenkutsu-Dachi Kamae

====> Mae-geri rengeri (chudan, jodan)

Mawazute

<==== Mawashi-geri

Mawazute

Yame

* Kiba-dachi, Gedan-barai Kamae

====> Yoko-geri Keage

Mawazute

<==== Yoko-geri Keage

Mawazute

====> Yoko-geri Kekomi

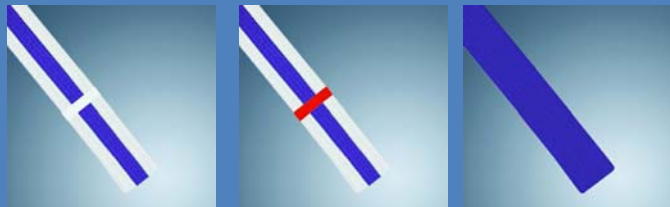
Mawazute

<==== Yoko-geri Kekomi

Mawazute

Yame

5. KYU

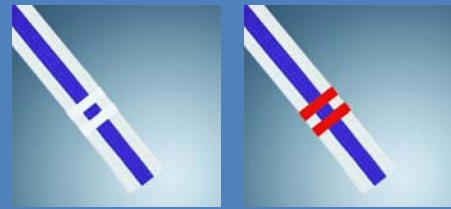


Kata	Kumite
Heian Sandan Heian Yondan	(U16) Sanbon kumite: Nr. 1 og Nr 2 (migi og hidari) (O16) Kihon ippon kumite: 2 Jodan 2 Chodan 2 Maegeri 2 Kekomi 2 Mawashi geri (valgfri forsvar, men samme forsvar må ikke benyttes 2 gange)

Styrke/kondition	Bunkai (O16)	Pude øvelser
Armbøjning 20 Mavebøjning 20 Lunch 20 Afsæt over pude 15 kropshævninger 10 Shuto uke i kokutsu dachi 15	Der laves 2 frie bunkai på Heian Yondan	3 Mawashi geri – til begge sider 3 Gedan barai – til begge sider 3 Gyaku zuki (favorit hånd)

Selvforsvar (O16)
(Slag og stød): Kokeki: Frem oi zuki chudan Uke: Soto uke + burgergreb + drej Kokeki: Frem hook jodan (samme arm og ben) Uke: Age uke 45 + grib om slaghåndens håndled + sæt h ben bagved kokekis h ben + læg arm hen over brystkassen på kokeki og roter Kokeki: Frem slå oppefra og nedefter med højre hånd Uke: Age uke med højre arm + naiwan uke med venstre arm i albue leddet + grib om egen age uke arm + pres kokeki bagover

4. MON KYU (U16)



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-uchi (Kiba-dachi)

====> Chudan Uchi-ude-uke, Jodan Kizami-zuki, Chudan Gyaku-zuki

==>== Gedan-Barai, Gyaku-zuki

* Kokutsu-dachi, Shuto-uke Kamae

====> Chudan Shuto-uke (Kokutsu), Chudan Nukite (Zenkutsu)

==>== Chudan Shuto-uke (Kokutsu), Chudan Nukite (Zenkutsu)

Yame

* Zenkutsu-Dachi Kamae

====> Mae-geri rengeru (chudan, jodan)

Mawazute

<==== Mawashi-geri

Mawazute

Yame

* Kiba-dachi, Gedan-barai Kamae

====> Yoko-geri Keage

Mawazute

<==== Yoko-geri Keage

Mawazute

====> Yoko-geri Kekomi

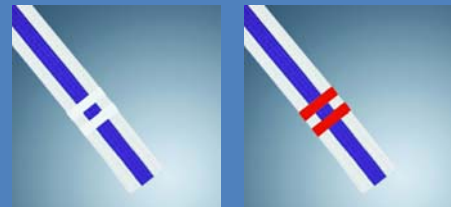
Mawazute

<==== Yoko-geri Kekomi

Mawazute

Yame

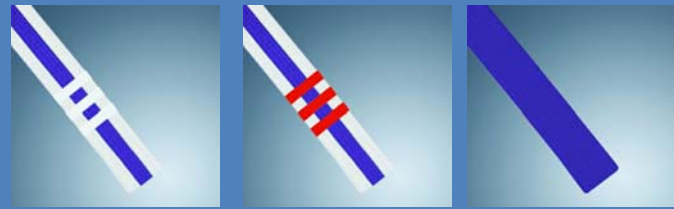
4. MON KYU (U16)



Kata	Kumite
Heian Yondan	Kihon ippon kumite: 2 Jodan 2 Chodan 2 Maegeri 2 Kekomi 2 Mawashi geri (valgfri forsvar, men samme forsvar må ikke benyttes 2 gange)

Styrke/kondition	Pude øvelser
Armbøjning 25 Mavebøjning 30 Lunch 20 Afsæt over pude 20 Kropshævninger 10 Shuto uke i kokutsu dachi 20 Gedan barai + gyaku zuki 15 Mawashi geri 20 Bensving 5	3 Mawashi geri – til begge sider 3 Gedan barai – til begge sider 3 Shuto uke – til begge sider 3 Gyaku zuki – til begge sider

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-uchi (Kiba-dachi)

====> Chudan Uchi-ude-uke, Jodan Kizami-zuki, Chudan Gyaku-zuki

==>== Gedan-Barai, Gyaku-zuki

* Kokutsu-dachi, Shuto-uke Kamae

====> Chudan Shuto-uke (Kokutsu), Chudan Nukite (Zenkutsu)

==>== Chudan Shuto-uke (Kokutsu), Chudan Nukite (Zenkutsu)

Yame

* Zenkutsu-Dachi Kamae

====> Mae-geri rengeru (chudan, jodan)

Mawazute

<==== Mawashi-geri

Mawazute

Yame

* Kiba-dachi, Gedan-barai Kamae

====> Yoko-geri Keage

Mawazute

<==== Yoko-geri Keage

Mawazute

====> Yoko-geri Kekomi

Mawazute

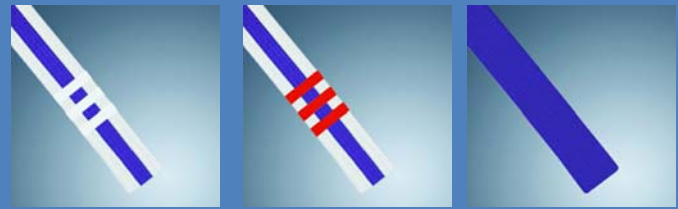
<==== Yoko-geri Kekomi

Mawazute

Yame

Fri teknik (2 bevægelser og stillingsskift) (O16)

4. KYU



Kata	Kumite
Heian Yondan Heian Godan	kihon ippon kumite: 1 Af hver til højre og venstre (valgfri forsvar, men samme forsvar må ikke benyttes 2 gange)

Styrke/kondition	Pude øvelser	Bunkai (O16)
Armbøjning 25 Mavebøjning 30 Lunch 20 Afsæt over pude 20 Kropshævninger 10 Shuto uke i kokutsu dachi 20 Gedan barai + gyaku zuki 15 Mawashi geri 20 Bensving 5	3 Mawashi geri – til begge sider 3 Gedan barai – til begge sider 3 Shuto uke – til begge sider 3 Gyaku zuki – til begge sider	Der laves 2 frie bunkai på Heian Godan

Selvforsvar (O16)
(Håndledsgreb): Kokeki: grib om ukes håndled – lav – lige greb + jodan hook Uke: læg den frie hånd på kokekis hånd mens du tvister den antastede hånd udad, angrib med håndkant på kokekis håndled mens du presser imod ham (hans håndled laver et S) Kokeki: grib om ukes håndled – lav – kryds greb + jodan hook Uke: læg den frie hånd på kokekis hånd mens du løfter lillefinger siden på den antastede hånd. Pres herefter nedefter (hans håndled laver et S) Kokeki: grib om ukes håndled – høj – lige greb + jodan hook Uke: læg den frie hånd på kokekis hånd, pres hans arm ned albuen på den antastede hånd. (hans håndled laver et S) Kokeki: grib om ukes håndled – høj – kryds greb + jodan hook Uke: læg den frie hånd hen over arm hen over kokekis bryst/hals samtidig med at du trækker den antastede hånd tilbage. Du laver en albue lås på kokeki hen over dit eget bryst Laves til begge sider. Altså 8 teknikker i alt. OBS. Samme pensum som til 7 kyu, men her kommer der et hook efter håndledsgreb, som skal afværges først. Forsvaret til at afværge jodan hook er valgfri!

3. KYU



Kihon

* Zenkutsu Dachi , Gedan-Barai Kamae

====> Sanbon-zuki (Jodan, chudan, chudan)

==>== Gyaku sanbon-zuki (Chudan, jodan, chudan)

====> Jodan Age-uke, Ushiroashi Mae-geri, Gyaku-zuki

==>== Chudan Soto-ude-uke (Zenkutsu), Yoko-enpi, Uraken-uchi (Kiba-dachi)

====> Chudan Uchi-ude-uke, Jodan Kizami-zuki, Chudan Gyaku-zuki

==>== Gedan Soto-barai, Gyaku-zuki

====> Jodan Soto-Shuto-uchi

==>== Chudan Mae-enpi

* Kokutsu-dachi, Shuto-uke Kamae

====> Chudan Shuto-uke (Kokutsu), Chudan Nukite (Zenkutsu)

==>== Chudan Shuto-uke (Kokutsu), Kizami Mae-geri , Chudan Nukite (Zenkutsu)

Yame

* Zenkutsu-Dachi Kamae

====> Chudan Mae-geri

Mawazute

<==== Chudan Mawashi-geri

Mawazute

* Kiba-dachi, Gedan-barai Kamae

====> Yoko-geri Keage

Mawazute

<==== Yoko-geri Keage

Mawazute

====> Yoko-geri Kekomi

Mawazute

<==== Yoko-geri Kekomi

Mawazute

* Zenkutsu-Dachi Kamae

====> Ushiro-geri

Mawazute

<==== Ushiro-geri

Mawazute

Yame

Fri kombination (mindst 2 bevægelser og stillingsskift) (O16)

3. KYU

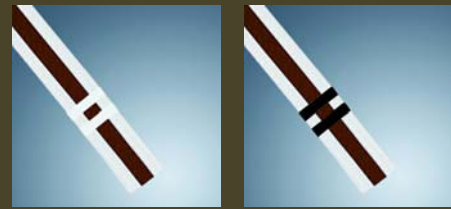


Kata	Kumite
Heian Godan Tekki Shodan	(U16) Jiyu ippon kumite: 1 Jodan 1 Chudan 1 Mae geri (valgfri forsvar) (O16) Jiyu ippon kumite: 2 Jodan 2 Chudan 2 Mae geri (valgfri forsvar, men samme forsvar må ikke benyttes 2 gange)

Styrke/kondition	Pude øvelser	Bunkai (O16)
Armbøjning 30 Mavebøjninger 30 (1. min) Lunch 25 Afsæt over pude 25 Kropshævnings 15 Shuto uke i kokutsu dachi 25 Gedan barai + gyaku zuki 20 (1. min) Mawashi geri 25 (1. min) Bensving 10	3 Gyaku-zuki – til begge sider 3 Shuto uke – til begge sider 3 Soto uke – til begge sider 3 Gedan barai – til begge sider 3 Mawashi-zuki – til begge sider 3 Mae-geri – til begge sider	Der laves 2 frie bunkai på Tekki Shodan

Selvforsvar (O16)
(Omklamring): Kokeki: Omklamring forfra - uden på armene Uke: Sænk tyngdepunkt, sæt det ene ben bagud, sæt dine hænder på kokekis hofter og pres væk. Når du igen har balance knæ/spark mod skridtet Kokeki: Omklamring forfra - inden under arme Uke: Sænk tyngdepunkt, sæt det ene ben bagud, sæt dine hænder på kokekis overkrop og pres væk. Når du igen har balance knæ/spark mod skridtet Kokeki: Omklarmring bagfra - uden på arme Uke: Sænk tyngdepunkt, løft begge arme, træd til siden, slå mod skridtet Kokeki: Omklamring bagfra - inden under arme Uke: Sænk tyngdepunkt, lås kokekis yderste arm, slå med knoerne med den frie hånd på kokekis hånd til han slipper grebet, grib hans yderste hånd + ushiro enpi uchi OBS. Alle 4 angreb er forudbestemte, men forsvarene er kun vejledende. Dvs. hvis du kender andre forsvar du hellere vil anvende er det ok.

2. MON KYU (U16)



Kihon

* Zenkutsu Dachi , Gedan-Barai Kamae

====> Mae-geri, Oi-zuki (Chudan, Jodan)

Mawazute

<==== Mawashi-geri, Gyaku-zuki (Jodan, Chudan)

Mawazute

====> Gyaku-zuki, Mae-geri, Oi-zuki, Gedan-barai

==>== Gedan Soto-barai Jodan Uraken-uchi, Gyaku-zuki

====> Jodan Tate-enpi, Gyaku Chudan Mae-enpi

Mawazute

<==== Jodan Soto-shuto-uchi, Jodan Uchi-shuto-uchi (samme arm)

Mawazute

Yame

* Kokutsu-dachi, Shuto-uke Kamae

====> Chudan Shuto-uke (Kokutsu), Kizami Mae-geri, Chudan Nukite (Zenkutsu)

==>== Chudan Shuto-uke (Kokutsu), Ushiroashi Mae-geri, Chudan Nukite (Zenkutsu)

Yame

* Zenkutsu-Dachi Kamae

====> Ren-geri: Mae-geri, Mawashi-geri

Mawazute

<==== Kizami Yoko-geri Kekomi, Ushiro-geri

Mawazute

Yame

* Kiba-dachi, Gedan-barai Kamae

====> Yoko-geri Keage, Yoko-geri Kekomi (samme ben)

Mawazute

<==== Yoko-geri Keage, Yoko-geri Kekomi (samme ben)

Mawazute

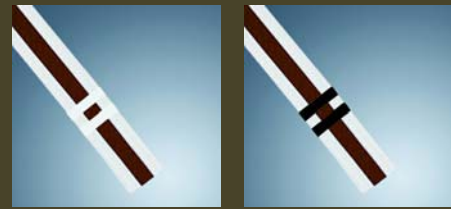
* Zenkutsu-Dachi, Gedan-barai Kamae

Mawazute

Yame

====> Ukendt kombination

2. MON KYU (U16)



Kata	Kumite
Tekki Shodan	Jiyu ippon kumite: 2 Jodan 2 Chudan 2 Mae geri (valgfri forsvar, men samme forsvar må ikke benyttes 2 gange)

Styrke/kondition	Pude øvelser
Armbøjning 35 Mavebøjninger 30 (1. min) Lunch 25 Afsæt over pude 30 (uden mellem step) Kropshævninger 15 Shuto uke i kokutsu dachi 30 Gedan barai + gyaku zuki 25 (1. min) Mawashi geri 30 (1. min) Bensving 15	3 Gyaku-zuki – til begge sider 3 Shuto uke – til begge sider 3 Age uke – til begge sider 3 Soto uke – til begge sider 3 Gedan barai – til begge sider 3 Mawashi-zuki – til begge sider 3 Mae-geri – til begge sider 3 Keage – til begge sider

2. KYU



Kihon

* Zenkutsu Dachi , Gedan-Barai Kamae

====> Mae-geri, Oi-zuki (Chudan, Jodan)

Mawazute

<==== Mawashi-geri, Gyaku-zuki (Jodan, Chudan)

Mawazute

====> Gyaku-zuki, Mae-geri, Oi-zuki, Gedan-barai

==>== Gedan Soto-barai Jodan Uraken-uchi, Gyaku-zuki

====> Jodan Tate-enpi, Gyaku Chudan Mae-enpi

Mawazute

<==== Jodan Soto-shuto-uchi, Jodan Uchi-shuto-uchi (samme arm)

Mawazute

Yame

* Kokutsu-dachi, Shuto-uke Kamae

====> Chudan Shuto-uke (Kokutsu), Kizami Mae-geri, Chudan Nukite (Zenkutsu)

==>== Chudan Shuto-uke (Kokutsu), Ushiroashi Mae-geri, Chudan Nukite (Zenkutsu)

Yame

* Zenkutsu-Dachi Kamae

====> Ren-geri: Mae-geri, Mawashi-geri

Mawazute

<==== Kizami Yoko-geri Kekomi, Ushiro-geri

Mawazute

Yame

* Kiba-dachi, Gedan-barai Kamae

====> Yoko-geri Keage, Yoko-geri Kekomi (samme ben)

Mawazute

<==== Yoko-geri Keage, Yoko-geri Kekomi (samme ben)

Mawazute

* Zenkutsu-Dachi, Gedan-barai Kamae

Mawazute

Yame

====> Ukendt kombination

Fri kombination (mindst 3 bevægelser og stillingsskift) (O16)

====> Ukendt kombination (O16)

Mawazute

<==== Ukendt kombination (O16)

2. KYU

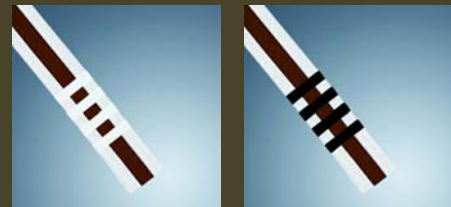


Kata	Kumite
Tekki Shodan Bassai Dai	Jiyu ippon kumite: 2 Jodan 2 Chudan 2 Mae geri 1 Kekomi 1 Mawashi geri 1 Ushiro geri (valgfri forsvar, men samme forsvar må ikke benyttes 2 gange)

Styrke/kondition	Pude øvelser	Bunkai (O16)
Armbøjning 35 Mavebøjninger 30 (1. min) Lunch 25 Afsæt over pude 30 (uden mellem step) Kropshævnninger 15 Shuto uke i kokutsu dachi 30 Gedan barai + gyaku zuki 25 (1. min) Mawashi geri 30 (1. min) Bensving 15	3 Gyaku-zuki – til begge sider 3 Shuto uke – til begge sider 3 Age uke – til begge sider 3 Soto uke – til begge sider 3 Gedan barai – til begge sider 3 Mawashi-zuki – til begge sider 3 Mae-geri – til begge sider 3 Keage – til begge sider	Der laves 2 frie bunkai på Bassai Dai Der kan forventes at der skal vises ekstra bunkai

Selvforsvar (O16)
Kokeki: Skridt frem + skub på skulder – lige Uke: Glide med angrebet + nagashi uke + haito bag på kokekis albue + luk hans arm sammen og træk ham bagover Kokeki: Halsgreb fra siden Uke: Håndkant (lillefinger side) op under kokekis næse og pres bagover. Hold hånd under hans næse + knæ i ryggen + træk i hans lår så hans krop laver et "U" Kokeki: Kvæler lang afstand forfra Uke: Møllesving + uraken uchi + burgergreb Kokeki: Sidde på knæene mellem benene på uke som på ryggen, og prøver at kvæle med begge hænder Uke: Tag fat bag om hovedet + tommel på siden næsen + drej hans hoved mod siden så han falder af. Følg med ham rundt og lav albuelås ved at trykke hans albue mod dit lår (du ligger ved siden af ham i 90 graders vinkel)
OBS. Alle 4 angreb er forudbestemte, men forsvarerne er kun vejledende. Dvs. hvis du kender andre forsvar du hellere vil anvende er det ok.
<u>Afslut altid med fiksering</u>

1. MON KYU (U16)



Kihon

* Zenkutsu Dachi , Gedan-Barai Kamae

====> Mae-geri, Oi-zuki (Chudan, Jodan)

Mawazute

<==== Mawashi-geri, Gyaku-zuki (Jodan, Chudan)

Mawazute

====> Gyaku-zuki, Mae-geri, Oi-zuki, Gedan-barai

==>== Jodan Age-uke, Tate Uraken-uchi, Gyaku-zuki

====> Uchi-ude-uke, Jodan Kizami-zuki, Gyaku-zuki

==>== Chudan Soto-ude-uke (Zenkutsu), Yoko-enpi, Uraken-uchi (Kiba-dachi)

====> Jodan Soto-Shuto-Uchi, Gyaku Jodan Haito-Uchi

==>== Jodan Tate-enpi, Chudan Gyaku Mae-enpi, Chudan Yoko-enpi

Yame

* Kokutsu-dachi, Shuto-uke Kamae

====> Chudan Shuto-uke (Kokutsu), Ushiroashi Mae-geri, Chudan Nukite (Zenkutsu)

==>== Chudan Shuto-uke,& Gyaku-zuki (Kokutsu)

Yame

* Zenkutsu-Dachi Kamae

====> Ren-geri: Mae-geri, Mawashi-geri

Mawazute

<==== Kizami Yoko-geri Kekomi, Ushiro-geri

Mawazute

Yame

* Kiba-dachi, Gedan-barai Kamae

====> Yoko-geri Keage, Yoko-geri Kekomi (samme ben)

Mawazute

<==== Yoko-geri Keage, Yoko-geri Kekomi (samme ben)

Mawazute

Yame

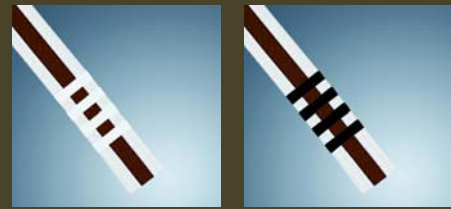
Fri kombination (mindst 3 bevægelser og stillingsskift)

* Zenkutsu-Dachi, Gedan-barai Kamae

====> Ukendt kombination

==>== Ukendt kombination

1. MON KYU (U16)



Kata	Kumite
SHITEI: Heian Shodan Heian Nidan Heian Sandan Heian Yondan Heian Godan SENTEI: Kanku-Dai, Jion, Enpi	Jiyu ippon kumite: 2 Jodan 2 Chudan 2 Mae geri 1 Kekomi 1 Mawashi geri 1 Ushiro geri (valgfri forsvar, men samme forsvar må ikke benyttes 2 gange)

Styrke/kondition	Pude øvelser
Svedtest: minimum score 1.400 point	3 Gyaku-zuki – til begge sider 3 Tetsui – til begge sider 3 Shuto uke – til begge sider 3 Age uke – til begge sider 3 Soto uke – til begge sider 3 Gedan barai – til begge sider 3 Mawashi-zuki – til begge sider 3 Mae-geri – til begge sider 3 Kekomi – til begge sider 3 Keage – til begge sider

1. KYU



Kihon

* Zenkutsu Dachi , Gedan-Barai Kamae

====> Mae-geri, Oi-zuki (Chudan, Jodan)

Mawazute

<==== Mawashi-geri, Gyaku-zuki (Jodan, Chudan)

Mawazute

====> Gyaku-zuki, Mae-geri, Oi-zuki, Gedan-barai

==>== Jodan Age-uke, Tate Uraken-uchi, Gyaku-zuki

====> Uchi-ude-uke, Jodan Kizami-zuki, Gyaku-zuki

==>== Chudan Soto-ude-uke (Zenkutsu), Yoko-enpi, Uraken-uchi (Kiba-dachi)

====> Jodan Soto-Shuto-Uchi, Gyaku Jodan Haito-Uchi

==>== Jodan Tate-enpi, Chudan Gyaku Mae-enpi, Chudan Yoko-enpi

Yame

* Kokutsu-dachi, Shuto-uke Kamae

====> Chudan Shuto-uke (Kokutsu), Ushiroashi Mae-geri, Chudan Nukite (Zenkutsu)

==>== Chudan Shuto-uke,& Gyaku-zuki (Kokutsu)

Yame

* Zenkutsu-Dachi Kamae

====> Ren-geri: Mae-geri, Mawashi-geri

Mawazute

<==== Kizami Yoko-geri Kekomi, Ushiro-geri

Mawazute

Yame

* Kiba-dachi, Gedan-barai Kamae

====> Yoko-geri Keage, Yoko-geri Kekomi (samme ben)

Mawazute

<==== Yoko-geri Keage, Yoko-geri Kekomi (samme ben)

Mawazute

Yame

Fri kombination (mindst 3 bevægelser og stillingsskift)

* Zenkutsu-Dachi, Gedan-barai Kamae

====> Ukendt kombination

==>== Ukendt kombination

1. KYU



Kata	Kumite	Bunkai (O16)
SHITEI: Heian Shodan Heian Nidan Heian Sandan Heian Yondan Heian Godan Tekki Shodan Bassai Dai SENTEI: Kanku-Dai, Jion, Enpi	Jiyu ippon kumite: 2 Jodan 2 Chudan 2 Mae geri 1 Kekomi 1 Mawashi geri 1 Ushiro geri 1 Kizami zuki 1 Gyaku zuki (valgfri forsvar, men samme forsvar må ikke benyttes 2 gange)	Der laves 2 frie bunkai på shitei kata Der laves 2 frie bunkai på hver sentei kata Der kan forventes at der skal vises ekstra bunkai

Styrke/kondition	Pude øvelser
Svedtest: minimum score 1.400 point (U16) Svedtest: minimum score 1.750 point (O16)	3 Gyaku-zuki – til begge sider 3 Tetsui – til begge sider 3 Shuto uke – til begge sider 3 Age uke – til begge sider 3 Soto uke – til begge sider 3 Gedan barai – til begge sider 3 Mawashi-zuki – til begge sider 3 Mae-geri – til begge sider 3 Kekomi – til begge sider 3 Keage – til begge sider

Selvforsvar (O16)	
Kokeki: Uke:	Skridt frem + skub på skulder – kryds Glide med angrebet + lås kokekis skubbehånd + koko på albue, pres med egen albue i nakken på kokeki, sænk tyngden og pres kokekis arm lodret
Kokeki: Uke:	Lige stød (oi zuki) Soto uke + burgergreb + drej (som til 5 kyu)
kokeki: uke:	Frem swing jodan (samme arm og ben) Age uke 45 + grib om slaghåndens håndled + sæt h ben bagved kokekis h ben + læg arm hen over brystkassen på kokeki og roter (som til 5 kyu)
kokeki: uke:	Frem slå oppefra og nedefter med højre hånd Age uke med højre arm + naiwan uke med venstre arm i albue leddet + grib om egen age uke arm + pres kokeki bagover (som til 5 kyu)
kokeki: uke:	Mawashi geri/"fodboldsspark" + hook eller cross hook (det ved uke ikke på forhånd) Løft nærmeste ben og bloker med underben + valgfri herfra
kokeki: uke:	Dobbelt trøjegreb + skalle Løft hænder/underarme op og beskyt mod angrebet + tag fat bag om hovedet + tommel på siden næsen + drej hans hoved rundt til siden og nedefter
kokeki: uke:	Sidde på knæene mellem benene på uke som på ryggen, og prøver at kvæle med begge hænder Lave 4-tals lås på skulder
OBS. Alle 7 angreb er forudbestemte, men forsvarerne er kun vejledende. Dvs. hvis du kender andre forsvar du hellere vil anvende er det ok. Afslut altid med fiksering	