

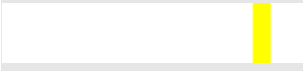
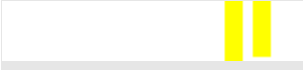


GRADUERINGSPENSUM

”Micro børn” (4 – 6år)

Gradueringer skal fungerer som et motiverende element i børnenes karate udvikling. Derfor skal instruktørerne tager visse hensyn, og ser med milde øjne på micro-børn. gradueringer. Disse hensyn er at berolige, tælle, forklare, eller demonstrere for eleverne.

Når ”micro-børn” fylder 7år bliver kravene som nævnt under gradueringspensum (børn 7-14år).

Grad	Bæltefarve		Minimum træningstid ialt
Begynder	Hvidt		
12.Kyu	Hvidt 1 gul snip		
11.Kyu	Hvidt 2 gule snipper		
10.Kyu	Hvidt 3 gule snipper		
9. Mon-kyu	Hvid/Gul/Hvid		3 måneder

SIGNATURFORKLARING:

==x== Samme sted

====> Fremad

==>== Baglænds

12. KYU**KIHON:**

- ⊙ Shizentai
- ==x== Chudan Choku-zuki
- ==x== Jodan Age-uke
- Yame
- ⊙ Heisoku Dachi Kamae
- ==x== Chudan Mae-geri
- Yame

Hver øvelse laves 10 gange

11. KYU

KIHON:

⊙ Shizentai
 ==x== Chudan Choku-zuki
 ==x== Jodan Age-uke
 ==x== Chudan Soto-uke
 ==x== Gedan-barai
 Yame

⊙ Heisoku Dachi Kamae
 ==x== Chudan Mae-geri
 Yame

Hver øvelse laves 10 gange

10. KYU

KIHON:

⊙ Shizentai
 =====> Zenkutsu Dachi, venstre Gedan-barai (1 gang)
 Yame
 =====> Zenkutsu Dachi, højre Gedan-barai (1 gang)
 Yame

⊙ Zenkutsu Dachi, Gedan-barai Kamae
 =====> Chudan Oi-zuki (2 gange)
 ==>== Jodan Age-uke (2 gange)
 Yame

⊙ Shizentai
 ==x== Chudan Soto-uke (10 gange)
 ==x== Gedan-barai (10 gange)
 Yame

⊙ Heisoku Dachi Kamae
 ==x== Chudan Mae-geri (10 gange)
 Yame

9. MON - KYU

KIHON:

⊙ Zenkutsu Dachi, Gedan-barai kamae
 =====> Chudan Oi-zuki
 ==>== Jodan Age-uke
 =====> Chudan Soto-uke

Yame

⊙ Kokutsu Dachi, Shuto-uke kamae
 ==>== Chudan Shuto-uke

Yame

⊙ Zenkutsu Dachi, Gedan-barai kamae
 =====> Gedan-barai

Mawatte

⊙ Zenkutsu Dachi, Kakiwake gedan kamae
 <===== Chudan Mae-geri

Mawatte

Yame

⊙ Kiba Dachi, Kakiwake gedan kamae
 =====> Yoko-geri Keage

Mawatte

<===== Yoko-geri Keage

Mawazute

Yame

Hver øvelse laves 4 gange

