



GRADUERINGSPENSUM

BØRN (7 – 14år)

Gradueringer skal fungerer som et motiverende element i børnenes karate udvikling. Derfor tillades det at instruktørerne tager visse hensyn, eller ser med milde øjne på børnegradueringer. Disse hensyn kan være at berolige, tælle, forklare, eller demonstrere for eleverne.

I øvrigt skal kravene til børn og voksne ikke være de samme generelt.

De enkelte instruktør ude i klubberne skal tage ansvar for, at gradueringerne bliver en positiv oplevelse for den enkelte elev, uden at der slækkes unødvendigt på kravene.

Når børn/unge fylder 15år bliver kravene de samme som hos voksne.

Pensum er gældende fra 01.01 2024

Grad	Bæltefarve	Minimum træningstid ialt
Begynder	Hvidt	
9.mon-kyu	Hvidt/Gult/Hvidt	3 måneder
9.Kyu	Gult	6 måneder
8.mon-kyu	Hvidt/Orange/Hvidt	9 måneder
8.Kyu	Orange	1 år
7.mon-kyu	Hvidt/Rødt/Hvidt	1 år 3 måneder
7.Kyu	Rødt	1 år 6 måneder
6.mon-kyu	Hvidt/Grønt/Hvidt	1 år 9 måneder
6.Kyu	Grønt	2 år
5.mon-kyu	Hvidt/Blåt/Hvidt	2 år 3 måneder
5.Kyu	Blåt	2 år 6 måneder
4.mon-kyu	Hvidt/Violet/Hvidt	2 år 9 måneder
4.Kyu	Violet	3 år
3.mon-kyu	Hvidt/Brunt/Hvidt	3 år 3 måneder
3.Kyu	Brunt	3 år 6 måneder
2.Kyu	Brunt m. stribe	4 år
1.Kyu	Brunt m. 2striber	4 år 6 måneder
1.Dan	Sort	5 år 6 måneder
2.Dan	Sort	7 år 6 måneder

SIGNATURFORKLARING:

=====> Fremad
 ==>== Baglænds
 <=0== 360° spind fremad

9.MON - KYU / 8.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

9.KYU / 8.KYU

KIHON: Som 9.Mon-kyu / Som 8.Mon-kyu

KATA: (9.Kyu) Taikyoko Shodan
(8.Kyu) Heian Shodan

KUMITE: Gohon kumite (jodan oi-zuki, chudan oi-zuki)

7.MON - KYU / 6.MON - KYU

KIHON:

◎ Zenkutsu Dachi, Gedan-barai kamae
 =====> Jodan Oi-zuki, Chudan Gyaku-zuki (**begge stød i shomen**)
 ==>== Jodan Age-uke
 =====> Chudan Soto-uke
 ==>== Chudan Uchi-uke
 =====> Gedan-barai
 Yame
 ◎ Kokutsu Dachi, Shuto-uke kamae
 ==>== Chudan Shuto-uke
 Yame
 ◎ Zenkutsu Dachi, Jiyu-na-kamae
 =====> Mae-geri
 Mawatte
 <===== Mawashi-geri
 Mawatte
 Yame
 ◎ Kiba Dachi, Kakiwake kamae
 =====> Yoko-geri Keage
 Mawatte
 <===== Yoko-geri Keage
 Mawatte
 =====> Yoko-geri Kekomi
 Mawatte
 <===== Yoko-geri Kekomi
 Mawatte
 Yame

7.KYU / 6.KYU

KIHON: Som 7.Mon-kyu / Som 6.Mon-kyu

KATA: (7.Kyu) Heian Nidan
 (6.Kyu) Heian Sandan

KUMITE: Sanbon Kumite (jodan oi-zuki, chudan oi-zuki, mae-geri)

5.MON - KYU / 4.MON - KYU

KIHON:

◎ Zenkutsu Dachi, Gedan-barai kamae
 =====> Jodan Oi-zuki, Chudan Gyaku-zuki (**begge stød i shomen**)
 ==>== Jodan Age-uke, Gyaku-zuki
 =====> Chudan Soto-uke, Gyaku-zuki
 ==>== Chudan Uchi-uke, Chudan Gyaku-zuki
 =====> Gedan-Barai, Gyaku-zuki
 ◎ Kokutsu Dachi, Shuto-uke kamae
 ==>== Chudan Shuto-uke, nekoashi-dachi Gedan-barai
 ◎ Zenkutsu Dachi, Gedan-barai kamae
 =====> Mae-geri, Oi-zuki
 Mawatte
 <===== Mawashi-geri, Gyaku-zuki
 Mawatte
 ◎ Kiba Dachi, (Jiyu-na-kamae)
 =====> Yoko-geri Keage, skift ben Yoko-geri Kekomi
 Mawatte
 ◎ Zenkutsu Dachi, Gedan-barai kamae
 <=O== Jodan Uraken, Gyaku-zuki
 Mawatte
 Yame

5.KYU / 4.KYU

KIHON: Som 5.Mon-kyu / Som 4.Mon-kyu

KATA: (5.Kyu) Heian Yondan
 (4.Kyu) Heian Godan

KUMITE : Kihon Ippon Kumite: 1 x Jodan oi-zuki
 1 x Chudan oi-zuki
 1 x Mae-geri
 1 x Yoko-geri Kekomi
 1 x Jodan Mawashi-geri

3.MON - KYU

KIHON:

◎ Zenkutsu Dachi, Gedan-barai kamae
 =====> Sanbon-zuki (jodan, chudan, chudan)
 ==>== Jodan Age-uke, nekoashi-dachi Gedan-barai, mae ashi Mae-geri, Gyaku-zuki
 (Hold nekoashi-dachi efter spark, skift til zenkutsu-dachi Gyaku-zuki)
 =====> Soto-uke, Kiba-dachi Yoko-enpi
 ◎ Kokutsu Dachi, Shuto-uke kamae
 ==>== Chudan Shuto-uke, Nukite
 ◎ Zenkutsu Dachi, Gedan-barai kamae
 =====> Gedan-Barai, nekoashi-dachi Uchi-uke, zenkutsu-dachi Ura-zuki Gyaku-zuki
 Mawatte
 <===== Mae-geri, Jodan Oi-zuki, Chudan Gyaku-zuki (oi-zuki/hanmi , gyaku-zuki/shomen)
 Mawatte (Jiyu-na-kamae)
 =====> Mae-geri, Mawashi-geri
 Mawatte
 <===== Mae-geri, Mawashi-geri
 Mawatte
 =====> Ushiro-geri
 Mawatte
 ◎ Zenkutsu Dachi, Gedan-barai kamae
 <===== Yoko-geri Keage, Yoko-geri Kekomi (samme ben)
 Mawatte
 Yame

3.KYU

KIHON: som 3.Mon-kyu

KATA: Tekki Shodan & Junro Shodan

KUMITE: Jiyu Ippon Kumite: 1 x Jodan oi-zuki
 1 x Chudan oi-zuki
 1 x Mae-geri
 1 x Yoko-geri Kekomi

KUMITE: Jiyu Ippon Kumite: 1 x Jodan Oi-zuki
1 x Chudan O-izuki
1 x Mae-geri
1 x Yoko-geri Kekomi
1 x Jodan Mawashi-geri
1 x Ushiro-geri

1.DAN

KIHON:

◎ Zenkutsu Dachi, Gedan-barai kamae
 =====> Tobi konde Sanbon-zuki
 ==>== Tobi konde Age-uke , mae-ashi Mae-geri, Gyaku-zuki
 =====> Chudan Soto-uke, kiba-dachi Yoko-enpi, zenkutsu-dachi Ura-ken , Gyaku-zuki
 ◎ Kokutsu Dachi, Shuto-uke kamae
 ==>== Chudan Shuto-uke, nekoashi-dachi Gedan-barai, mae-ashi Mae-geri, zenkutsu-dachi Gyaku-zuki
 (hold Nekoashi-dachi efter spark, skift til zenkutsu-dachi for gyaku-zuki)
 ◎ Zenkutsu Dachi, Gedan-barai kamae
 =====> Mae-geri Oi-zuki, Mawashi-geri Gyakuzuki, Ushiro-geri Gyaku-zuki, Ura Mawashi-geri Gyaku-zuki
 Mawatte
 <===== Mae-geri Oi-zuki, Mawashi-geri Gyakuzuki, Ushiro-geri Gyaku-zuki, Ura Mawashi-geri Gyaku-zuki
 Mawatte, (Zenkutsu-dachi, Jiyu-no-kamae)
 =====> Yoko-geri keage, Kekomi (samme ben), Gyaku-.zuki
 Mawatte
 ◎ Jiyu-na-kamae (valgfri side - vælg selv højre eller venstre side)
 <===== Yose-ashi Kizami-zuki, Gyaku-zuki
 (flyt bagerste ben ½ op skub forreste ben ud)
 Mawatte
 =====> Gyaku-zuki, =====> Gyaku-zuki
 (skub forreste ben frem derefter et skridt frem)
 Mawatte
 <===== Mae-geri Oi-zuki, Gyaku-zuki
 (skub foreste ben frem)
 Mawatte
 Yame

KATA:

TOKUI: Bassai-Dai, Jion, Enpi, Kanku-Dai (vælg selv en favorit)

SHITEI: Heian 1 – 5, Tekki Shodan, Junro 1 - 3

KUMITE:

Jiyu Ippon Kumite: 1 x Jodan oi-zuki
 1 x Chudan oi-zuki
 1 x Mae-geri
 1 x Yoko-geri Kekomi
 1 x Mawashi-geri
 1 x Ushiro-geri

2.DAN

KIHON:

☉ Jiyu-na-kamae (Hidari kamae)

====> Kizami-zuki Gyaku-zuki, Mae-geri Oi-zuki Gyaku-zuki, Mawashi-geri Uraken Gyaku-zuki (tre) 3 tællinger)

<==== Kizami-zuki Gyaku-zuki, Mae-geri Oi-zuki Gyaku-zuki, Mawashi-geri Uraken Gyaku-zuki (een) 1 tælling)

Jiyu-na-kamae (Migi kamae)

====> Kizami-zuki Gyaku-zuki, Mae-geri Oi-zuki Gyaku-zuki, Mawashi-geri Uraken Gyaku-zuki (tre) 3 tællinger)

<==== Kizami-zuki Gyaku-zuki, Mae-geri Oi-zuki Gyaku-zuki, Mawashi-geri Uraken Gyaku-zuki (een) 1 tælling)

☉ Jiyu-na-kamae (Hidari kamae)

====> Kizami-zuki Gyaku-zuki, (glid tilbage) Nagashi-uke Gyaku-zuki,
Mae-geri Oi-zuki Gyaku-zuki (glid 45° til siden) Gedan-barai Gyaku-zuki,
Mawashi-geri Uraken Gyaku-zuki (glid 45° til siden) Jodan Uchi-uke Gyaku-zuki
Kombinationen laves på tre (3) tællinger.

<==== Kizami-zuki Gyaku-zuki, (glid tilbage) Nagashi-uke Gyaku-zuki,
Mae-geri Oi-zuki Gyaku-zuki (glid 45° til siden) Gedan-barai Gyaku-zuki,
Mawashi-geri Uraken Gyaku-zuki (glid 45° til siden) Jodan Uchi-uke Gyaku-zuki
Kombinationen laves på een (1) tælling.

☉

Jiyu-na-kamae (Migi kamae)

====> Kizami-zuki Gyaku-zuki, (glid tilbage) Nagashi-uke Gyaku-zuki,
Mae-geri Oi-zuki Gyaku-zuki (glid 45° til siden) Gedan-barai Gyaku-zuki,
Mawashi-geri Uraken Gyaku-zuki (glid 45° til siden) Jodan Uchi-uke Gyaku-zuki
Kombinationen laves på tre (3) tællinger.

<==== Kizami-zuki Gyaku-zuki, (glid tilbage) Nagashi-uke Gyaku-zuki,
Mae-geri Oi-zuki Gyaku-zuki (glid 45° til siden) Gedan-barai Gyaku-zuki,
Mawashi-geri Uraken Gyaku-zuki (glid 45° til siden) Jodan Uchi-uke Gyaku-zuki
Kombinationen laves på een (1) tælling.

Balance: Jiyu-Na-Kamae (3 gange samme ben/begge sider):

Mae-geri, Yoko-geri Kekomi, Mawashi-geri, Ushiro-geri (frem, siden, frem, bagud)

KATA: TOKUI: (Valgfri kata)

SHITEI: Bassai-Dai, Jion, Enpi, Kanku-Dai, Junro 1 - 5

KUMITE: Jiyu Kumite