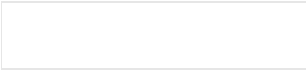
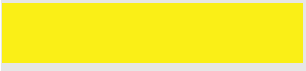




GRADUERINGSPENSUM

VOKSNE

Pensum er gældende fra 01.01 2024

Grad	Bæltefarve		Mininum træningstid ialt	Bem:
Begynder	Hvidt			
9.Kyu	Gult		3 måneder	
8.Kyu	Orange		6 måneder	
7.Kyu	Rødt		9 måneder	
6.Kyu	Grønt		1 år	
5.Kyu	Blåt		1 år 3 måneder	
4.Kyu	Violet		1 år 6 måneder	
3.Kyu	Brunt		2 år	
2.Kyu	Brunt		2 år 6 måneder	
1.Kyu	Brunt		3 år	
1.Dan	Sort		3 år 6 måneder	
2.Dan	Sort		5 år 6 måneder	
3.Dan	Sort		8 år 6 måneder	
4.Dan	Sort		12 år 6 måneder	
5.Dan	Sort		17 år 6 måneder	
6.Dan	Sort		23 år 6 måneder	

SIGNATURFORKLARING:

====> Fremad

==>== Baglænds

=O==> 360° rotation/fremad

9.KYU / 8.KYU

KIHON:

⊙ Zenkutsu Dachi, Gedan-barai kamae
====> Chudan Oi-zuki
==>== Jodan Age-uke
====> Chudan Soto-uke
⊙ Kokutsu Dachi, Shuto-uke Kamae
==>== Chudan Shuto-uke
⊙ Zenkutsu Dachi, Gedan-barai kamae
====> Gedan-barai
Mawatte
⊙ Zenkutsu Dachi, Kakiwake gedan kamae
<==== Mae-geri
Mawatte
⊙ Kiba Dachi, Kakiwake gedan kamae
====> Yoko-geri Keage
Mawatte
<==== Yoko-geri Keage
Mawatte
Yame

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

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

7.KYU / 6.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
⊙ Kiba Dachi, Kakiwake gedan kamae
====> Yoko-geri Keage
Mawatte
<==== Yoko-geri Keage
Mawatte
====> Yoko-geri Kekomi
Mawatte
<==== Yoko-geri Kekomi
Mawatte
Yame

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

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

3.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

KATA: Tekki Shodan & Junro Sandan

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

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 - 5

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

Jiyu Kumite

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

3.DAN

KIHON:

☉ Shizentai

Dachi-kombination med div. Te-waza

flg. Dachi indgår: Zenkutsu, Kokutsu, Kiba, Nekoashi, – i vilkårlig rækkefølge

KATA: TOKUI: (Valgfri kata)

TOKUI: (Valgfri kata)

KUMITE: Jiyu Kumite

Fylgt 60år kan vælge at lave Jiyu Ippon Kumite

4.DAN

KIHON:

☉ Shizentai

Dachi-kombination med div. Te-waza

flg. Dachi indgår: Zenkutsu, Kokutsu, Kiba, Hangetsu, Nekoashin – i vilkårlig rækkefølge

KATA: TOKUI: (Valgfri kata)

TOKUI: (Valgfri kata)

KUMITE: Jiyu Kumite

Fylgt 60år kan vælge at lave Jiyu Ippon Kumite

5.DAN

KIHON:

☉ Shizentai

Dachi-kombination med div. Te-waza

flg. Dachi indgår: Zenkutsu, Kokutsu, Kiba, Hangetsu, Fudo, Nekoashi, Sanshin – i vilkårlig rækkefølge

KATA: TOKUI: Valgfri kata

TOKUI: Valgfri kata

KUMITE: Jiyu Kumite

(Fyldt 60år kan vælge at lave Jiyu Ippon Kumite)

6.DAN

KATA: TOKUI: Valgfri kata

TOKUI: Valgfri kata

KUMITE: Jiyu Kumite

(Fyldt 60år kan vælge at lave Jiyu Ippon Kumite)

Hvis Kumite ikke er muligt af en uundgåelig grund, kan en teknisk research præsenteres.