



GRADUERINGSPENSUM

BØRN (7 – 14år)

Gradueringer skal fungere 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 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 15.12 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:

- ⊙ Udgangsposition
- ====> Fremad
- ==>== Baglæns
- <=0== 360° spind fremad

9.MON - KYU / 8.MON KYU

KIHON:

- ⊕ Zenkutsu Dachi, Gedan-barai kamae
====> Chudan Oi-zuk
==>== 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:

⑤ Zenkutsu Dach, 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

⑤ Kokutsu Dach, Shuto-uke kamae

==>== Chudan Shuto-uke, Nukite

⑤ Zenkutsu Dach, 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

⑤ Zenkutsu Dach, 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

2.KYU / 1.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
====> Mae-geri, Mawashi-geri, Ushiro-geri, Ura Mawashi-geri
Mawatte
<==== Mae-geri, Mawashi-geri, Ushiro-geri, Ura Mawashi-geri
Mawatte
- ⊙ Zenkutsu Dachi, , (Jiyu-na-kamae)
====> Yoko-geri Keage, Yoko-geri Kekomi (samme ben)
Mawatte
- ⊙ Zenkutsu Dachi, Gedan-barai kamae
<==O= Jodan Ura Shuto-uchi, Gyaku Haito-uchi
Mawatte
Yame

KATA: (2.Kyu) Junro Nidan & Bassai Dai
(1.Kyu) Junro Sandan & TOKUI: Jion, Enpi, Kanku Dai (vælg selv en favorit)

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 Dach, 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 Dach, 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 Dach, 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