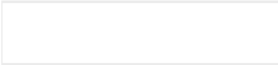




GRADUERINGSPENSUM

Fra 7 år

Pensum er gældende fra 15.12.2024

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:

- ◎ Udgangsposition
 ====> Fremad
 ==>== Baglæns
 =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: **8.kyu:** 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: 7. Kyu: Gohon kumite (jodan oi-zuki, chudan oi-zuki)
8. Kyu: Gohon kumite (jodan oi-zuki, chudan oi-zuki, mae-geri)

5.KYU / 4.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

KATA:

- (5.Kyu) Heian Yondan
- (4.Kyu) Heian Godan

KUMITE : 5. Gohon kumite (jodan oi-zuki, chudan oi-zuki, mae-geri)

4. Kyu: 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.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 + Bunkai

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: Bassai Dai + Bunkai

1.Kyu: TOKUI: Jion, Enpi, Kanku Dai (vælg selv en favorit) + Bunkai

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 + Bunkai

SHITEI: Heian 1 – 5, Tekki Shodan

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) + Bunkai

SHITEI: Bassai-Dai, Jion, Enpi, Kanku-Dai

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) + Bunkai

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) + Bunkai

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 + Bunkai

TOKUI: Valgfri kata

KUMITE: Jiyu Kumite

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

6.DAN

KATA: TOKUI: Valgfri kata + Bunkai

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.