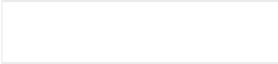





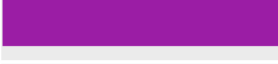
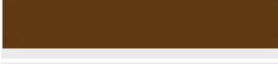






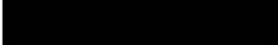





GRADUERINGSPENSUM

VOKSNE

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
- ==>== Baglænds
- =O==> 360⁰ 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

Fylt 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

Fylt 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

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

6.DAN

KATA: TOKUI: Valgfri kata

TOKUI: Valgfri kata

KUMITE: Jiyu Kumite

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

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