

GRADUERINGSBREV



Rødovre
Karate
Wadokai Skole

BØRN



9. KYU – EN GUL SNIP



KIHON

Kihon Ido (tsukiwaza)

1. Junzuki (Z-D)
2. Gyakuzuki (Z-D)

Tewaza

1. Sonobazuki (N-D)

Ukewaza

1. Jodanuke (Z-D)

Keriwaza

1. Maegeri (H-G)

Renrakuwaza

1. Maegeri ch. - Kizamizuki jd. (H-G)

KATA

Taikyoku Shodan

KUMITE

Ipponkumite

Jodan: Jodanuke - Gyakuzuki ch.



9. KYU – EN GUL SNIP



KIHON

Stødteknikker

1. Retstød i forlæns stilling
2. Modsat stød i forlæns stilling

Håndteknikker

1. Stationært stød

Blokeringer

1. Opadgående blokering

Spark

1. Frontspark

Kombinationsteknikker

1. Frontspark til maven - Snapstød til hovedet

KATA

Taikyoku Shodan

KUMITE

Etskridtskamp

Hoved: Opadgående blokering - Modsat stød til maven



8. KYU – TO GULE SNIPPER



KIHON

Kihon Ido (tsukiwaza)

1. Junzuki (Z-D)
2. Gyakuzuki (Z-D)

Tewaza

1. Tate-Enpi (Z-D)

Ukewaza

1. Gedanbarai (Z-D)

Keriwaza

1. Hizageri (H-G)
2. Kingeri (H-G)

Renrakuwaza

1. Maegeri ch. - Gyakuzuki ch. (H-G)

KATA

Taikyoku Shodan

KUMITE

Ipponkumite

Chudan: Gedanbarai - Maegeri ch.



8. KYU – TO GULE SNIPPER



KIHON

Stødteknikker

1. Retstød i forlæns stilling
2. Modsat stød i forlæns stilling

Håndteknikker

1. Lodret albuestød

Blokeringer

1. Nedadgående blokering

Spark

1. Knæspark til maven
2. Skridtspark

Kombinationsteknikker

1. Frontspark til maven - Modsat stød

KATA

Taikyoku Shodan

KUMITE

Etskridtskamp

Mave: Nedadgående blokering - Frontspark til maven



7. KYU MON – HALVT GULT BÆLTE



KIHON

Kihon Ido (tsukiwaza)

1. Kette-Junzuki (Z-D)
2. Kette-Gyakuzuki (Z-D)

Tewaza

1. Uraken-Uchi (yoko, tate) (SH-D)

Ukezaza

1. Sotouke (Z-D)

Keriwaza

1. Mawashigeri ch. (H-G)

Renrakuwaza

1. Maegeri ch. - Mawashigeri ch. - Gyakuzuki ch. (H-G)

KATA

Pinan Nidan

KUMITE

Henkakumite

1. Ashibarai - Junzuki jd. - Kosotogari - Gyakuzuki ch.
-

Ipponkumite

Chudan: Sotouke - Gyakuzuki ch.

Jiyukumite

Ukemiwaza

Yoko-ukemi



7. KYU MON – HALVT GULT BÆLTE



KIHON

Stødteknikker

1. Frontspark - Retstød
2. Frontspark - Modsat stød

Håndteknikker

1. Baghåndsslag vandret/lodret, sumostilling

Blokeringer

1. Udvendig blokering

Spark

1. Cirkelspark til maven

Kombinationsteknikker

1. Frontspark - Cirkelspark - Modsat stød

KATA

Pinan Nidan

KUMITE

Variationsfrikamp

1. Benfejning - Retstød til hovedet - Lille udvendig mejning - Modsat stød til maven
-

Etskridtskamp

Mave: Udvendig blokering - Modsat stød til maven

Frikamp

Faldteknik

Sidelæns fald



7. KYU – GULT BÆLTE



KIHON

Kihon Ido (tsukiwaza)

1. Kette-Junzuki (Z-D)
2. Kette-Gyakuzuki (Z-D)

Tewaza

1. Yoko-Enpi (SH-D)
2. Shuto-Uchi (uchimawashi) (Z-D)

Ukezaza

1. Uchiuke (Z-D)
2. Sukuiuke (Z-D)

Keriwaza

1. Maegeri jd. (H-G)

Renrakuwaza

1. Surikomi Maegeri ch. – Gyakuzuki ch. (H-G)

KATA

Pinan Nidan

KUMITE

Henkakumite

1. Ashibarai - Junzuki jd. - Kosotogari - Gyakuzuki ch.
-

Ipponkumite

Jodan: Uchiuke – Gyaku-shutouchi jd.

Jiyukumite

Ukemiwaza

Yoko-ukemi



7. KYU – GULT BÆLTE



KIHON

Stødteknikker

1. Frontspark - Retstød
2. Frontspark - Modsat stød

Håndteknikker

1. Albuestød, Sidelæns
2. Håndkantslag, Håndryggen nedad

Blokeringer

1. Indvendig blokering
2. Skovlende blokering

Spark

1. Frontspark til hovedet

Kombinationsteknikker

1. Krydstrinsfrontspark – Modsat stød til maven

KATA

Pinan Nidan

KUMITE

Variationsfrikamp

1. Benfejning - Retstød til hovedet - Lille udvendig mejning - Modsat stød til maven
-

Etskridtskamp

Hoved: Indvendig blokering – Modsat håndkantslag til hovedet

Frikamp

Faldteknik

Sidelæns fald



6. KYU MON – HALVT ORANGE BÆLTE



KIHON

Kihon Ido (tsukiwaza)

1. Junzuki-Tsukkomi (JT-D)
2. Gyakuzuki-Tsukkomi (GT-D)

Tewaza

1. Tettsui-Uchi (SH-D)
2. Mawashi-enpi (Z-D)

Ukewaza

1. Shutouke (N-A, mh)

Keriwaza

1. Sokutogeri gd. (H-G)

Renrakuwaza

1. Maegeri ch. - Sokutogeri gd. - Gyakuzuki ch. (H-G)

KATA

Pinan Shodan

KUMITE

Henka-kumite

2. Tateshutoosae - Gyakuzuki ch. - Osotogari - Gyakuzuki ch.

Ohyo-kumite

Ipponme: Zenshin: Jodan + Chudan Renzuki - Ashibarai - Gyakuzuki ch.
Koshin: Shuto-Uchiuke jd.

Ukemiwaza

Ushiro-Ukemi



6. KYU MON – HALVT ORANGE BÆLTE



KIHON

Stødteknikker

1. Fremadlænet retstød
2. Fremadlænet modsat stød

Håndteknikker

1. Hammerslag til hovedet
2. Cirkulende albuestød

Blokeringer

1. Håndkantsblokering

Spark

1. Fodkantsspark, under bæltet

Kombinationsteknikker

1. Frontspark - Fodkantsspark - Modsat stød til maven

KATA

Pinan Shodan

KUMITE

Variationsfrikamp

2. Håndkantspres - Modsat stød til maven - Stor udvendig mejning - Modsat stød

Tillægskampøvelser

- Nr. 1: Fremad: Dobbeltstød hoved + mave - Benfejning - Modsat stød
Bagud: Indvendig blokering med åben hånd
-

Faldteknik

Baglæns fald



6. KYU – ORANGE BÆLTE



KIHON

Kihon Ido (tsukiwaza)

1. Junzuki-Tsukkomi (JT-D)
2. Gyakuzuki-Tsukkomi (GT-D)

Tewaza

1. Shuto-Uchi Sotomawashi (Z-D)

Ukewaza

1. Otoshiuke (Z-D)
2. Moroteuke (Z-D)

Keriwaza

1. Mawashigeri jd. (H-G)

Renrakuwaza

1. Surikomi Maegeri ch. - Mawashigeri ch. - Uraken jd. (H-G)

KATA

Pinan Shodan

KUMITE

Henka-kumite

2. Tateshutoosae - Gyakuzuki ch. - Osotogari - Gyakuzuki ch.

Ohyo-kumite

Ipponme: Zenshin: Jodan + Chudan Renzuki - Ashibarai - Gyakuzuki ch.
Koshin: Shuto-Uchiuke jd.

Ukemiwaza

Ushiro-Ukemi



6. KYU – ORANGE BÆLTE



KIHON

Stødteknikker

1. Fremadlænet retstød
2. Fremadlænet modsat stød

Håndteknikker

1. Håndkantslag, håndryggen opad

Blokeringer

2. Nedadtrækkende blokering
3. Dobbeltstånds blokering med understøttende arm

Spark

1. Cirkelspark til hovedet

Kombinationsteknikker

1. Krydstrins Frontspark - Cirkelspark – Baghåndsslag til hovedet

KATA

Pinan Shodan

KUMITE

Variationsfrikamp

2. Håndkantspres - Modsat stød til maven - Stor udvendig mejning - Modsat stød

Tillægskampøvelser

- Nr. 1: Fremad: Dobbeltstød hoved + mave - Benfejning - Modsat stød til maven
Bagud: Indvendig blokering med åben hånd
-

Faldteknik

Baglæns fald



5. KYU MON – HALVT GRØNT BÆLTE



KIHON

Kihon Ido (tsukiwaza)

1. Kette Junzuki-Tsukkomi (JT-D)
2. Kette Gyakuzuki-Tsukkomi (GT-D)

Tewaza

1. Haito-Uchi (Z-D)
2. Mae-enpi (SH-D)

Ukewaza

1. Kakeuke (N-A, mh)

Keriwaza

1. Ushirogeri gd. (H-G)

Renrakuwaza

1. Sokutogeri ch. - Ushirogeri gd. - Gyakuzuki ch. (H-G)

KATA

Pinan Sandan

KUMITE

Henka-kumite

3. Zenshin: Maegeri ch. - Mawashigeri jd.
Koshin: Kakaеuke - Ouchigari - Gyakuzuki ch.

Ohyo-kumite

- Nihonme: Zenshin: Gyakuzuki jd. - Kosotogari - Gyakuzuki ch.
Koshin: Shuto-Uchiuke jd.
-

Ukemiwaza

Zenpo-Ukemi



5. KYU MON – HALVT GRØNT BÆLTE



KIHON

Stødteknikker

1. Frontspark - Fremadlænet retstød
2. Frontspark - Fremadlænet modsat stød

Håndteknikker

1. Håndkantsslag (Tommelfingersiden)
2. Fremadrettet albuestød

Blokeringer

1. Krogblokering i halshøjde

Spark

1. Baglænsspark, under bæltet

Kombinationsteknikker

1. Fodkantsspark - Baglænsspark - Modsat stød til maven

KATA

Pinan Sandan

KUMITE

Variationsfrikamp

3. Fremad: Frontspark til maven - Cirkelspark til hovedet
Bagud: Gribeparade - Stor indvendig mejning - Modsat stød til maven

Tillægskampøvelser

- Nr. 2: Fremad: Modsat stød til hovedet - Lille udvendig mejning - Modsat stød
Baglæns: Indvendig blokering med åben hånd
-

Faldteknik

Forlæns fald



5. KYU – GRØNT BÆLTE



KIHON

Kihon Ido (tsukiwaza)

1. Kette Junzuki-Tsukkomi (JT-D)
2. Kette Gyakuzuki-Tsukkomi (GT-D)

Tewaza

1. Shuto-Uchi Tatemawashi (Z-D)

Ukewaza

1. Hijiuke (SH-D)
2. Tate Shuto-uke (N-A, sh)

Keriwaza

1. Sokutogeri ch. (H-G)

Renrakuwaza

1. Surikomi Mawashigeri jd. - Ushirogeri gd. - Uraken jd. (H-G)

KATA

Pinan Sandan

KUMITE

Henka-kumite

3. Zenshin: Maegeri ch. - Mawashigeri jd.
Koshin: Kakaеuke - Ouchigari - Gyakuzuki ch.

Ohyo-kumite

- Nihonme: Zenshin: Gyakuzuki jd. - Kosotogari - Gyakuzuki ch.
Koshin: Shuto-Uchiuke jd.
-

Ukemiwaza

Zenpo-Ukemi



5. KYU – GRØNT BÆLTE



KIHON

Stødteknikker

1. Frontspark - Fremadlænet retstød
2. Frontspark - Fremadlænet modsat stød

Håndteknikker

1. Håndkantslag, cirkulende (lodret)

Blokeringer

1. Albueblokering
2. Vertikal håndkantsparade

Spark

1. Fodkantsspark til maven

Kombinationsteknikker

1. Krydstrins Cirkelspark - Fodkantsspark – Baghåndsslag til hovedet

KATA

Pinan Sandan

KUMITE

Variationsfrikamp

- | | | |
|----|---------|--------------------------------------------------------------|
| 3. | Fremad: | Frontspark til maven - Cirkelspark til hoved |
| | Bagud: | Gribeparade - Stor indvendig mejning - Modsat stød til maven |

Tillægskampøvelser

- | | | |
|--------|----------|----------------------------------------------------------------|
| Nr. 2: | Fremad: | Modsat stød til hovedet - Lille udvendig mejning - Modsat stød |
| | Baglæns: | Indvendig blokering med åben hånd |
-

Faldteknik

Forlæns fald



4. KYU MON – HALVT BLÅT BÆLTE



KIHON

Kihon Ido (tsukiwaza)

1. Tobikomizuki (H-S)

Tewaza

1. Shoteizuki/Uchi (Z-D)

Ukewaza

1. Haishu-Uke, jd. (N-A, mh)
2. Tenohira-Uke (Z-D)

Keriwaza

1. Urakakegeri jd. (H-G)

Renrakuwaza

1. Kizamizuki jd. – Maegeri ch. – Mawashigeri ch. – Gyakuzuki ch. (H-G)

KATA

Pinan Yondan

KUMITE

Henka-kumite

4. Zenshin: Tobikomizuki jd. (Semete)
Koshin: Nagashi Tenohirauke - Kouchigari - Gyakuzuki ch.

Ohyo-kumite

- Sanbonme: Zenshin: Jodan + Chudan Renzuki - Kokyunage - Uraken jd.
Koshin: Shuto-Uchiuke jd. - Tobikomizuki jd.

Ippon-kumite

- Jodan: Haishu-uke - Kosotogari - Gyakuzuki
-

Ukemiwaza

Zenpo Kaiten Ukemi



4. KYU MON – HALVT BLÅT BÆLTE



KIHON

Stødteknikker

1. Dybt fronthåndsstød med rykning

Håndteknikker

1. Håndrodsstød 3 gange/Håndrods slag

Blokeringer

1. Håndrygsblokering
2. Håndflade blokering

Spark

1. Bagvendt krogspark til hovedet

Kombinationsteknikker

1. Snapstød til hovedet – frontspark - cirkelspark - Modsat stød til maven

KATA

Pinan Yondan

KUMITE

Variationsfrikamp

- | | | |
|----|---------|---------------------------------------------------------|
| 4. | Fremad: | Dybt fronthåndsstød med rykning |
| | Bagud: | Håndfladeparade - Lille indvendig mejning - Modsat stød |

Tillægskampøvelser

- | | | |
|--------|---------|----------------------------------------------------------|
| Nr. 3: | Fremad: | Dobbeltstød, hoved + mave - Åndedrætskast - Baghåndsslag |
| | Bagud: | Indvendig åbenhånds-blokering - Dybt fronthåndsstød |
-

Etskridtskamp

Hoved: Håndrygsblokering - Lille udvendig mejning - Modsat stød til maven

Faldteknik

Forlæns rullefald



4. KYU – BLÅT BÆLTE



KIHON

Kihon Ido (tsukiwaza)

1. Tobikomizuki (H-S)

Tewaza

1. Ushiro-enpi (Z-D)
2. Shuto-Zuki (tate) (Z-D)

Ukewaza

1. Kakiwake-Uke (Z-D)

Keriwaza

1. Ushirogeri ch. (H-G)

Renrakuwaza

1. Surikomi Sokuto ch. - Ushirogeri ch. - Uraken jd. (H-G)

KATA

Pinan Yondan

KUMITE

Henka-kumite

4. Zenshin: Tobikomizuki jd. (Semete)
Koshin: Nagashi Tenohirauke - Kouchigari - Gyakuzuki ch.

Ohyo-kumite

- Sanbonme: Zenshin: Jodan + Chudan Renzuki - Kokyunage - Uraken jd.
Koshin: Shuto-Uchiuke jd. - Tobikomizuki jd.
-

Ippon-kumite

- Chudan: Tenohirauke - Gyakuzuki jd. - Shihonage
-

Ukemiwaza

Zenpo Kaiten Ukemi



4. KYU – BLÅT BÆLTE



KIHON

Stødteknikker

1. Dybt fronthåndsstød med rykning

Håndteknikker

1. Bagudrettet albuestød
2. Håndkantsstød (lodret)

Blokeringer

1. Dobbeltkrydsende parade

Spark

1. Baglænsspark til maven

Kombinationsteknikker

1. Krydstrins Fodkantsspark - Baglænsspark – Baghåndsslag til hovedet

KATA

Pinan Yondan

KUMITE

Variationsfrikamp

- | | | |
|----|---------|---------------------------------------------------------|
| 4. | Fremad: | Dybt fronthåndsstød med rykning |
| | Bagud: | Håndfladeparade - Lille indvendig mejning - Modsat stød |

Tillægskampøvelser

- | | | |
|--------|---------|-----------------------------------------------------------|
| Nr. 3: | Fremad: | Dobbelt stød, hoved + mave - Åndedrætskast - Baghåndsslag |
| | Bagud: | Indvendig åbenhånds-blokering - Dybt fronthåndsstød |
-

Etskridtskamp

Mave: Håndfladeparade - Modsat stød til hovedet - Sværdkast

Faldteknik

Forlæns rullefald