

# GRADUERINGSPENSUM



## BØRN





## 8. KYU – HVIDT BÆLTE MED TO GULE SNIPPER



### KIHON

#### Tsukiwaza (kihon ido)

1. Junzuki
2. Gyakuzuki
3. Sonobazuki

#### Ukewaza

1. Jodanuke
2. Sotouke
3. Gedanbarai
4. Uchiuke

#### Keriwaza

1. Maegeri ch.
2. Hizageri ch.

#### Rensokuwaza

1. Maegeri ch. – kizamizuki jd.
2. Maegeri ch. – gyakuzuki ch.
3. Surikomi maegeri ch.

#### Stødt teknikker

1. Retstød
2. Modsat stød
3. Stationært stød

#### Blokeringsteknikker

1. Opadgående blokering
2. Udvendig blokering
3. Nedadgående blokering
4. Indvendig blokering

#### Sparketeknikker

1. Frontspark til maven
2. Knæspark til maven

#### Kombinationsteknikker

1. Frontspark – stød med forreste hånd
2. Frontspark – modsat stød
3. Frontspark med surikomi

#### Stilling

- Zenkutsu–dachi  
Zenkutsu–dachi  
Naihanchi–dachi

#### Stilling

- Zenkutsu/naihanchi–dachi  
Zenkutsu/naihanchi–dachi  
Zenkutsu/naihanchi–dachi  
Zenkutsu/naihanchi–dachi

#### Stilling

- Hamni–gamae  
Hamni–gamae

#### Stilling

- Hamni–gamae  
Hamni–gamae  
Hamni–gamae

### KATA

#### Gradueringskata

Taikyoku shodan

#### Tillægskata

Pinan nidan

### KUMITE

#### Ippon–kumite

Jodan 1

#### Teknik

Jodanuke – gyakuzuki ch.

#### Sanbon–kumite

Keri 1

#### Teknik

Gedanbarai – gyakuzuki ch.

### GRADUERING

#### Teknik

Kihon

#### Teknik, der skal vises

Alle

Kata

Ekstra kata

Taikyoku shodan

Pinan nidan

Kumite

Alle

#### Kommentar

Alle kihon vises stationært samt i bevægelse

–

Kun mønsteret bedømmes, ej teknik

–



## 7. KYU – GULT BÆLTE



### KIHON

#### Tsukiwaza (kihon ido)

1. Kette Junzuki
2. Kette Gyakuzuki

#### Tewaza

1. Uraken–uchi (yoko)
2. Uraken–uchi (tate)

#### Ukewaza

1. Shutouke
2. Sukuiuke

#### Keriwaza

1. Mawashigeri ch.
2. Maegeri jd.

#### Rensokuwaza

1. Maegeri ch. – mawashigeri ch. – gyakuzuki ch.
2. Surikomi maegeri ch. – mawashigeri ch. – gyakuzuki ch.
3. Maegeri ch. – surikomi mawashigeri ch. – gyakuzuki ch.

#### Stødteknikker

1. Frontspark – retstød
2. Frontspark – modsat stød

#### Håndteknikker

1. Baghåndsslag, vandret
2. Baghåndsslag, lodret

#### Blokeringsteknikker

1. Håndkantsblokering
2. Skovlende blokering

#### Sparketeknikker

1. Cirkelspark til maven
2. Frontspark til hovedet

#### Kombinationsteknikker

1. Frontspark – cirkelspark – modsat stød
2. Frontspark med surikomi – cirkelspark – modsat stød
3. Frontspark – cirkelspark med surikomi – modsat stød

#### Stilling

Zenkutsu–dachi  
Zenkutsu–dachi

#### Stilling

Shikoashi–dachi  
Shikoashi–dachi

#### Stilling

Mahamni no nekoashi–dachi  
Zenkutsu–dachi

#### Stilling

Hamni–gamae  
Hamni–gamae

#### Stilling

Hamni–gamae  
Hamni–gamae  
Hamni–gamae

### KATA

#### Gradueringskata

Pinan nidan

#### Tillægskata

Pinan shodan

### KUMITE

#### Ippon–kumite

Chudan 1

#### Teknik

Sotouke – gyakuzuki ch.

#### Sanbon–kumite

Keri 2

#### Teknik

Sukuiuke – gyakuzuki ch.

#### Ohyo–kumite

Ipponme

#### Teknik

Jodan + chudan renzuki – ashibarai – gyakuzuki ch.

### GRADUERING

#### Teknik

Kihon  
Kata  
Ekstra kata  
Kumite

#### Teknik, der skal vises

Alle samt tidligere grundstød  
Pinan nidan  
Pinan shodan  
Alle samt frikamp

#### Kommentar

Alle kihon vises i bevægelse  
–  
Kun mønsteret bedømmes, ej teknik  
–



## 6. KYU – ORANGE BÆLTE



### KIHON

#### Tsukiwaza (kihon ido)

1. Junzuki tsukkomi

#### Ukewaza

1. Shutouke

#### Keriwaza

1. Sokutogeri gd.
2. Mawashigeri jd.

#### Rensokuwaza

1. Maegeri ch. – sokutogeri gd. – gyakuzuki ch.
2. Surikomi Maegeri ch. – sokutogeri gd. – gyakuzuki ch.
3. Maegeri ch. – surikomi sokutogeri gd. – gyakuzuki ch.

#### Stødteknikker

1. Dybt retstød

#### Blokeringsteknikker

1. Håndkantsblokering

#### Sparketeknikker

1. Fodkantspark til knæet
2. Cirkelspark til hovedet

#### Kombinationsteknikker

1. Frontspark – fodkantsspark – modsat stød
2. Frontspark med surikomi – fodkantsspark – modsat stød
3. Frontspark – fodkantsspark med surikomi – modsat stød

#### Stilling

Junzuki tsukkomi–dachi

#### Stilling

Mahamni no nekoashi–dachi

#### Stilling

Hamni–gamae  
Hamni–gamae

#### Stilling

Hamni–gamae  
Hamni–gamae  
Hamni–gamae

### KATA

#### Gradueringskata

Pinan shodan

#### Tillægskata

Pinan sandan

### KUMITE

#### Ippon–kumite

Chudan 2

#### Teknik

Tenohirauke – gyakuzuki jd. – shihonage

#### Ohyo–kumite

Nihonme

#### Teknik

Gyakuzuki jd. – kosotogari – gyakuzuki ch.

#### Tillægskumite

Nihonme

#### Teknik

Tateshutoosae – gyakuzuki ch. – osotogari – gyakuzuki ch.

### GRADUERING

#### Teknik

Kihon  
Kata  
Ekstra kata  
Kumite  
Ekstra kumite

#### Teknik, der skal vises

Alle samt tidligere grundstød  
Pinan nidan, shodan  
Pinan sandan  
Alle samt frikamp  
Ohyo–kumite 1

#### Kommentar

Alle kihon vises i bevægelse  
Kun mønsteret bedømmes, ej teknik  
–  
–



## 5. KYU – GRØNT BÆLTE



### KIHON

#### Tsukiwaza (kihon ido)

1. Gyakuzuki tsukkomi

#### Keriwaza

1. Ushirogeri gd.
2. Sokutogeri ch.

#### Rensokuwaza

1. Sokutogeri ch. – ushirogeri gd. – gyakuzuki ch.
2. Surikomi sokutogeri ch. – ushirogeri gd. – gyakuzuki ch.
3. Mawashigeri ch. – ushirogeri gd. – uraken jd. – gyakuzuki ch.

#### Stødteknikker

1. Dybt modsat stød

#### Sparketeknikker

1. Baglæns spark til knæet
2. Fodkantspark til maven

#### Kombinationsteknikker

1. Fodkantspark – baglæns spark – modsat stød
2. Fodkantspark med surikomi – baglæns spark – modsat stød
3. Cirkelspark – baglæns spark – baghåndsslag – modsat stød

#### Stilling

Gyakuzuki tsukkomi–dachi

#### Stilling

Hamni–gamae  
Hamni–gamae

#### Stilling

Hamni–gamae  
Hamni–gamae  
Hamni–gamae

### KATA

#### Gradueringskata

Pinan sandan

#### Tillægskata

Pinan yondan

### KUMITE

#### Sanbon–kumite

Jodan 1

#### Teknik

Jodanuke – nagashizuki jd. – mawashigeri ch

#### Ohyo–kumite

Sanbonme

#### Teknik

Zenshin: Jodan + chudan renzuki – kokyunage – uraken jd.  
Koshin: Shuto–uchiuke jd. – tobikomizuki jd.

#### Tillægskumite

Sanbonme

#### Teknik

Zenshin: Maegeri ch. – mawashigeri jd.  
Koshin: Kakaеuke – ouchigari – gyakuzuki ch.

### GRADUERING

#### Teknik

Kihon  
Kata  
Ekstra kata  
Kumite  
Ekstra kumite

#### Teknik, der skal vises

Alle samt tidligere grundstød  
Pinan nidan, shodan, sandan  
Pinan yondan  
Alle samt frikamp  
Ohyo–kumite 1, 2

#### Kommentar

Alle kihon vises i bevægelse  
–  
Kun mønsteret bedømmes, ej teknik  
–  
–



## 4. KYU – BLÅT BÆLTE



### KIHON

#### Tsukiwaza (kihon ido)

1. Kette junzuki tsukkomi
2. Kette gyakuzuki tsukkomi

#### Keriwaza

1. Ushirogeri ch.
2. Urakakegeri jd. (uramawashigeri)
3. Ushiomawashigeri jd.

#### Rensokuwaza

1. Kizamizuki jd. – gyakuzuki ch. – maegeri ch. – mawashigeri ch. – gyakuzuki ch
2. Tobikomizuki jd. – maegeri ch. – sokuto ch. – ushiromawashigeri jd. – gyakuzuki ch.
3. Tobikomizuki jd. – gyakuzuki ch. – maegeri ch. – sokuto ch. – uraken jd.

#### Stødteknikker

1. Frontspark – dybt retstød
2. Frontspark – dybt modsat stød

#### Sparketeknikker

1. Baglæns spark til maven
2. Krogspark til hovedet
3. Baglæns cirkelspark til hovedet

#### Kombinationsteknikker

1. Stød med forreste hånd – modsat stød – frontspark – cirkelspark – modsat stød
2. Stød med forreste hånd – frontspark – fodkantsspark – baglæns cirkelspark – modsat stød
3. Stød med forreste hånd – modsat stød – frontspark – fodkantsspark – baghåndsslag

#### Stilling

Junzuki tsukkomi–dachi  
Gyakuzuki tsukkomi–dachi

#### Stilling

Hamni–gamae  
Hamni–gamae  
Hamni–gamae

#### Stilling

Hamni–gamae  
Hamni–gamae  
Hamni–gamae

### KATA

#### Gradueringskata

Pinan yondan

#### Tillægskata

Pinan godan

### KUMITE

#### Kihon–kumite

Ipponme

#### Teknik

–

#### Ippon–kumite

Jodan 2

#### Teknik

Jujiuke – urakakegeri jd. – osotogari – gyakuzuki jd.

#### Ohyo–kumite

Yonhonme

#### Teknik

Zenshin: Gyaku–uraken jd. – tenohiraosae – gyakuzuki ch. – ryotedori – hizageri – otoshienpi  
Koshin: Yoriashi – nagashiudeuke

### GRADUERING

#### Teknik

Kihon  
Kata

Ekstra kata

Kumite

Ekstra kumite

#### Teknik, der skal vises

Alle samt tidligere grundstød  
Pinan yondan samt 1 ekstra Pinan

Pinan godan

Alle samt frikamp

1 ekstra ohyo–kumite

#### Kommentar

Alle kihon vises i bevægelse  
Den ekstra kata udvælges af panelet på dagen  
Kun mønsteret bedømmes, ej teknik

–

Den ekstra ohyo–kumite udvælges af panelet på dagen