

# GRADUERINGSPENSUM



## VOKSNE





## 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.

#### Stødteknikker

1. Retstød
2. Modsats 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 – modsats 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.

#### Tillægskumite

Ipponme

#### Teknik

Ashibarai – junzuki jd. – kosotogari – gyakuzuki ch.

### GRADUERING

#### Teknik

Kihon

Kata

Ekstra kata

Kumite

#### Teknik, der skal vises

Alle

Taikyoku shodan

Pinan nidan

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

Nihonme

#### Teknik

Jodan + chudan renzuki – ashibarai – gyakuzuki ch.  
Gyakuzuki jd. – kosotogari – 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

Sanbonme

#### Teknik

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

#### 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, Kushanku

### KUMITE

#### Kihon–kumite

Ipponme

#### Teknik

–

#### Sanbon–kumite

Jodan 1

#### Teknik

Jodanuke – nagashizuki jd. – mawashigeri ch

#### Ohyo–kumite

Yonhonme

#### Teknik

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

#### Tillægskumite

Sanbonme

#### Teknik

Zenshin: Maegeri ch. – mawashigeri jd.  
Koshin: Kakaeuke – 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, Kushanku  
Alle samt frikamp  
Ohyo–kumite 1, 2, 3

#### 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. Krogsark til hovedet
3. Baglæns cirkelsark til hovedet

#### Kombinationsteknikker

1. Stød med forreste hånd – modsat stød – frontspark – cirkelsark – modsat stød
2. Stød med forreste hånd – frontspark – fodkantssark – baglæns cirkelsark – modsat stød
3. Stød med forreste hånd – modsat stød – frontspark – fodkantssark – 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, Kushanku

### KUMITE

#### Kihon–kumite

Nihonme

#### Teknik

–

#### Ippon–kumite

Jodan 2

#### Teknik

Jujiuke – urakakegeri jd. – osotogari – gyakuzuki jd.

#### Ohyo–kumite

Gohonme

#### Teknik

Zenshin: Gyakuzuki ch – surikomi maegeri ch.  
Koshin: Uchiuke ch. – sukuiuke – haitouchi ch. – uraken jd. – katagaeshi – shutouchi jd.

### 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, Kushanku

Alle samt frikamp

Kihon–kumite 1

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



## 3. KYU – BRUNT BÆLTE



### KIHON

#### Tsukiwaza (kihon ido)

1. Tobikomizuki
2. Tobikomi–nagashizuki

#### Keriwaza

1. Urakakegeri jd. (uramawashigeri)
2. Ushiomawashigeri jd.
3. Tobimaegeri jd.

#### Rensokuwaza

1. Maegeri ch. – nagashizuki jd. – gyakuzuki ch. – mawashigeri jd.
2. Tobikomizuki jd. – gyakuzuki ch. – mawashigeri jd. – ushiromawashigeri jd. – gyakuzuki ch.
3. Tobikomizuki jd. – gyakuzuki ch. – urakakegeri jd.

#### Stødteknikker

1. Stød med forreste hånd
2. Undvigende stød med forreste hånd

#### Sparketeknikker

1. Krogsparck til hovedet
2. Baglæns cirkelsparck til hovedet
3. Flyvende frontsparck til hovedet

#### Kombinationsteknikker

1. Frontsparck – undvigende stød – modsat stød – cirkelsparck
2. Stød med forreste hånd – modsat stød – cirkelsparck – baglæns cirkelsparck – modsat stød
3. Stød med forreste hånd – modsat stød – krogspark

#### Stilling

Shizentai  
Shizentai

#### Stilling

Hamni–gamae  
Hamni–gamae  
Hamni–gamae

#### Stilling

Hamni–gamae  
Hamni–gamae  
Hamni–gamae

### KATA

#### Gradueringskata

Pinan godan

#### Tillægskata

Kushanku, Naihanchi

### KUMITE

#### Kihon–kumite

Sanbonme, yonhonme

#### Teknik

–

#### Ohyo–kumite

Ropponme

Nanahonme

#### Teknik

Zenshin: Surikomi maegeri ch. – gyakuzuki jd. – kosotogari – mawashigeri ch.  
Koshin: Shuto–uchiuke jd.  
Zenshin: Tobikomizuki jd. – tobikomizuki jd. – sukuiuke – gyakuzuki ch.  
Koshin: Shuto–uchiuke jd. – shuto–uchiuke jd. – maegeri ch.

#### Tillægskumite

Yonhonme

#### Teknik

Zenshin: Maegeri ch.  
Koshin: Sukuiuke – urakaitengari – gyakuzuki jd.

### GRADUERING

#### Teknik

Kihon  
Kata

Ekstra kata

Kumite

Ekstra kumite

#### Teknik, der skal vises

Alle samt tidligere grundstød  
Pinan godan samt 1 ekstra Pinan

Kushanku, Naihanchi

Alle samt frikamp

1 ekstra kihon–kumite  
1 ekstra ohyo–kumite

#### Kommentar

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

–

De ekstra kumite udvælges af panelet på dagen





## 2. KYU – BRUNT BÆLTE



### KIHON

#### Tsukiwaza (kihon ido)

Alle 10 grundstød

#### Keriwaza

1. Urakakegeri jd. (uramawashigeri)
2. Nidangeri ch. – jd.
3. Gyakumawashigeri jd.

#### Rensokuwaza

1. Junzuki jd.– renzuki ch. – maegeri ch. – mawashigeri jd. – ushirogeri ch. – gyakuzuki ch.
2. Kizamizuki jd. – renzuki ch. – surikomi maegeri ch. – mawashigeri jd – ushirogeri ch. – uraken jd.
3. Tobikomizuki jd. – maegeri ch. – nagashizuki jd. – gyakuzuki ch. – mawashigeri jd. – ushirogeri ch. – uraken jd.

#### Stødteknikker

–

#### Sparketeknikker

1. Krogsark til hovedet
2. Dobbelt flyvende frontspark til maven og hovedet
3. Modsat cirkelsark til hovedet

#### Kombinationsteknikker

1. Retstød – dobbeltstød – frontspark – cirkelsark – baglæns spark – modsat stød
2. Stød med forreste hånd – dobbeltstød – frontspark med surikomi – cirkelsark – baglæns spark – baghåndsslag
3. Stød med forreste hånd – frontspark – undvigende stød – modsat stød – cirkelsark – baglæns spark – baghåndsslag

#### Stilling

–

#### Stilling

Hamni-gamae  
Hamni-gamae  
Hamni-gamae

#### Stilling

Hamni-gamae  
Hamni-gamae  
Hamni-gamae

### KATA

#### Gradueringskata

Kushanku

#### Tillægskata

Naihanchi, Seishan

### KUMITE

#### Kihon-kumite

Gohonme, rorponme

#### Teknik

–

#### Ohyo-kumite

Happonme

#### Teknik

Zenshin: Kosotogari – Ashibarai – Ushirogeri ch. –  
Gyakuzuki ch.

### GRADUERING

#### Teknik

Kihon  
Kata

Ekstra kata

Kumite

Ekstra kumite

#### Teknik, der skal vises

Alle  
Kushanku samt 1 Pinan  
Naihanchi, Seishan

Alle samt frikamp

1 ekstra kihon-kumite  
1 ekstra ohyo-kumite

#### Kommentar

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



# 1. KYU – BRUNT BÆLTE



## KIHON

### Tsukiwaza (kihon ido)

Alle 10 grundstød

### Stødteknikker

–

### Stilling

–

### Rensokuwaza

1. Mawashigeri jd. – ushiromawashigeri jd. –  
maegeri ch.

### Kombinationsteknikker

Cirkelspark – baglæns cirkelspark – frontspark

### Stilling

Hamni-gamae

-

-

-

-

-

-

---

## KATA

### Gradueringskata

Kushanku, Naihanchi

### Tillægskata

Seishan, Chinto

---

## KUMITE

### Kihon-kumite

Nanahonme, happonme, kyuhonme, jjuPONme

### Teknik

–

---

## GRADUERING

### Teknik

Kihon

Kata

Ekstra kata

### Teknik, der skal vises

Alle

Kushanku, Naihanchi

Seishan, Chinto

### Kommentar

Alle kihon vises i bevægelse

–

Kun mønsteret bedømmes, ej  
teknik

Kumite

Ekstra kumite

Alle samt frikamp

1 ekstra kihon-kumite

1 ekstra ohyo-kumite

–

De ekstra kumite udvælges af  
panelet på dagen