




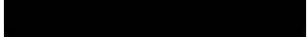




GRADUERINGSPENSUM (DAN)

VOKSNE

| Grad | Bæltefarve | | Minimum træningstid ialt | Bem: |
|--------|------------|---|--------------------------|------|
| 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:

====> Fremad

==>== Baglænds

=O==> 360⁰ rotation/fremad

>==O= 360⁰ rotation/baglænds

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**
- <==== **Yoko-geri keage, Kekomi (samme ben), Gyaku-zuki**
- Mawatte, Gedan-barai kamae
- ====> Jodan Soto-uke, yori-ashi til siden (indvendig) Gedan-barai, mae ashi Mae-geri, 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)
- ====> **Gyaku-zuki, =====> Gyaku-zuki**
(skub forreste ben frem derefter et skridt frem)
- <==== **Mae-geri Oi-zuki, Gyaku-zuki**
(skub foreste ben frem)
- Mawatte
- Yame

KATA:

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

SHITEI: Heian 1 - 5 & Tekki Shodan

SHITEI: Junro 1 – 3

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, Mawashi-geri Gyaku-zuki (tre) 3 tællinger)

<==== Kizami-zuki Gyaku-zuki, Mae-geri Oi-zuki, Mawashi-geri Gyaku-zuki (een) 1 tælling)

Jiyu-na-kamae (Migi kamae)

====> Kizami-zuki Gyaku-zuki, Mae-geri Oi-zuki, Mawashi-geri Gyaku-zuki (tre) 3 tællinger)

<==== Kizami-zuki Gyaku-zuki, Mae-geri Oi-zuki, Mawashi-geri Gyaku-zuki (een) 1 tælling)

⊙ Jiyu-na-kamae (Hidari kamae)

====> Kizami-zuki Gyaku-zuki, (glid tilbage) Nagashi-uke Gyaku-zuki, Mae-geri Oi-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 (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 (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 (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:

SENTEI: Bassai-Dai, Jion, Enpi, Kanku-Dai, Hangetsu, Jitte, Tekki Nidan, Gankaku, Bassai-Sho, Kanku-Sho

SHITEI: Junro 1 - 5

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

☉ **Jiyu Na Kamae**

Oikomi (kun Te-waza)

Oikomi (kun Keri-waza)

Oikomi (kombination af Te-, & Keri waza)

KATA: TOKUI: (Valgfri kata)

SHITEI **Bassai-Dai, Jion, Enpi, Kanku-Dai, Junro 1-5**

KUMITE: Jiyu Kumite

Fylt 50år kan vælge at lave Jiyu Ippon Kumite

4. 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)

SENTEI: Kotei Kata (vælg mellem - Kasshu, Kakuyoku-Shodan Kakuyoku-Nidan)

KUMITE: Jiyu Kumite

Fyldt 50år 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

**SENTEI: Kotei Kata
(Vælg mellem: Kasshu, Roshu, Suishu, Kakuyoku sho-, ni- eller sandan)**

KUMITE:

Jiyu Kumite

(Fylgt 50år kan vælge at lave Jiyu Ippon Kumite)

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

