

Graderingspensum dan-grader

Dette pensumet er oversatt fra engelsk. Oversettelse er (per april 2012) sendt til Teknisk Komité for dobbeltsjekk.

SHODAN

Minimums 12 måneder med trening siden sist gradering. Minimumsaldre: Junior – 9 år. Senior – 18 år.

Kihon

1. Begge sider:

Sanbonsuki framover x 5

Bakover: Ageuke, gyakusuki. Steg tilbake uchi uke, kitsamisuki, gyakusuki. Steg tilbake sotouke, yokohijate empi, urakenuchi . Steg tilbake gedanbarai, urakenuchi Gyakuzuki. Steg tilbake Shutouke, kizamigeri , nukite

2. Yokogeri Keage, kikomi. Sideveis forflytning I kibandachi.

3. Maegeri, Junzuki, Gyakuzuki. Steg frem yokogeri Kikomi, urakenuchi , gyakuzuki. Steg frem mawashigeri , gyakuzuki, urakenuchi. Frem ushirogeri, urakenuchi, gyakuzuki. Snu.

4. Maegeri. Steg frem yokogeri Kikomi. Steg tilbake gedanbarai, gyakuzuki. Steg frem Mawashigeri. Steg frem Yokogeri Kekomi, urakenuchi, gyakuzuki

5. Maegeri, Yokogeri Kekomi, Ushioregeri (alle samme ben uten å sette benet ned mellom) - Gyakuzuki x 3

KATA:

Bassai Dai, Kanku Dai eller Jion

KUMITE:

Jiyu Ippon kumite (Junior)

Jiyu kumite (senior)

PENSUM NIDAN

Minimumskrav: 24 måneders treningsperiode.

KIHON

1. Kizamizuki . Oizuki. Tsugiashi Gyakuzuki. Tre ganger fremover
2. Steg tilbake ageuke, soto uke (samme arm), gyakusuki. Steg tilbake sotouke, gedanbarai (samme arm), Uraken, Gyakuzuki. Steg tilbake gedanbarai, uchiuke (samme arm), Kizamizuki, Gyakuzuki
3. Yokogeri Keage - Kikomi (samme ben) x 3
4. Kizamigeri. Maegeri, Kizamizuki. Frem gyakuzuki, Kizami-mawashigeri. Frem mawashigeri, gyakuzuki, uraken. Kizami-maegeri, ushirogeri, uraken, gyakuzuki
5. Kizami-Maegeri - Mawashigeri, Gyakuzuki, Uraken, tilbake Gedanbarai, Uraken , Gyakuzuki - Mawashigeri – tilbake i samme posisjon – Uraken, Gyakuzuki, frem ushirogeri, Uraken, Gyakuzuki – frem (Tsugiashi) Maeashi – Mawashigeri, Gyakuzuki, Uraken
6. Shihon Uke - Kime (blokkering i fire retninger, avsluttes framover eller mot siden – ikke med ryggen mot graderingskomitéen)

KATA

Jitte, Empi eller Hangetsu
Graderingskomitéen kan i tillegg velge en kata fra shodan-pensumet

KUMITE

Jiyu-kumite (frikamp)

SANDAN

Minimumskrav: 36 måneder trening

KIHON

1. Hachijidachi, steg tilbake Gedanbarai i Kiba Dachi. Sidelengs steg frem Yokogeri Keage (kibadachi). Steg tilbake (senkutsudachi) Gedanbarai, Gyakuzuki. Tsugiashi, Maeashi Yokogeri Kikomi, Uraken, Gyakuzuki
2. Kizamizuki. Maegeri, Chudan Oizuki. Steg tilbake sotouke, gedanbarai (same arm), uraken, gyakuzuki. Frem mawashigeri, tsugiashi Gyakuzuki.
3. Frem Tsugiashi Gyakuzuki. Tsugiashi Maeashi Mawashigeri , Gyakuzuki, Uraken. Mawashigeri, Uramawashigeri (samme ben), Uraken, Gyakuzuki
4. Maegeri, Mawashigeri (samme ben), gyakuzuki, uraken. Steg tilbake kizamizuke , gyakuzuki. Frem Ushirogeri, uraken, gyakuzuki. Frem Mawashigeri, gyakuzuki
5. Kizami Maegeri, Kizamizuki, Gyakuzuki . Tsugiashi Maeashi Mawashigeri. Frem Maegeri, Mawashigeri (samme ben), Gyakuzuki. Tsugiashi Maeashi Uramawashigeri, uraken, Gyakuzuki
6. Shihozuki (fra Shizentai): Slag i fire retninger, avslutt mot sidene eller framover (ikke med ryggen mot graderingskomitéen)
7. Shihogeri: Spark i fire retninger

KATA

Gankaku, Bassai Sho, eller Kanku Sho Kata
Graderingskomitéen kan i tillegg velge en kata fra pensum for nidan.

KUMITE

Jiyu Kumite. Tokui - Waza - Attack / Defence / Deashibarai technique

YONDAN

Minimumskrav: 48 måneder trening

KIHON

1. Shiho Tate Shutouke-Gyakuzuki
2. Maegeri, Yokogeri, Ushirogeri, Mawashigeri, Uramawashigeri fra Shizentai
3. Gyakuzuki, Kizamizuki. Frem Oizuki, Uraken (samme arm)
4. Kizamizuki. Maegeri, Junzuki, Gyakuzuki
5. Maeashi Yokogeri Kikomi. Oikomi, Gyakuzuki, Uraken. Gyakuzuki. Maeashi Uramawashigeri (eller Mawashigeri)
6. Ushirogeri, Uramawashigeri (samme ben). Oikomi, gyakusiki ELLER ushirogeri, yokogeri (valgfritt), Oisuki.

KATA

Nijushisho, Sochin eller Unsu
Graderingskomitéen kan dessuten velge en kata fra sandan-pensumet.

KUMITE

Jiyu Kumite. Tokui Waza - Attack / Defence / Deai Technique
Teknisk avhandling om karate kreves – 3 sider (A4).

GODAN

Minimumskrav: 60 måneder trening

1. 5 siders (A4) avhandling om karate, både historisk og teknisk.
2. Tokui Waza. Angrep / Forsvar / Ashibarai / Projection
3. Jiyu Kumite
4. Tokui Kata
5. Graderingskomitéen velger en kata fra yondan-pensumet