



**Gradueringspensum
Sidst revideret 21/11-2007**

9. mon kyu, hvid-gul-hvid-bælte og 9. kyu, gul-bælte

(Kukyu)

Mindste træningstid før graduering: 3 måneder.

KIHON:

Zenkutsu Dachi, Gedan-Barai Kamae

====> *Chudan Oi-zuki*

Mawazute

<==== *Chudan Gyaku-zuki*

==<== *Jodan Age-uke*

<==== *Chudan Soto-ude-uke*

Mawazute

Yame

Zenkutsu-Dachi Kamae

====> *Chudan Mae-geri*

Mawazute

<==== *Chudan Mae-geri*

Mawazute

Yame

KATA: (ikke for børn der skal til 9. mon kyu)

Taikyoku Shodan

KUMITE: (ikke for børn der skal til 9. mon kyu)

Gohon kumite (Jodan, Chudan)

8. mon kyu, hvid-orange-hvid-bælte og 8. kyu, orange-bælte

(Hachikyu)

Mindste træningstid efter sidste graduering: 3 måneder.

KIHON:

Zenkutsu Dachi, Gedan-Barai Kamae

====> *Jodan Oi-zuki*

Mawazute

<==== *Chudan Gyaku-zuki*

==<== *Jodan Age-uke*

<==== *Chudan Soto-ude-uke*

Mawazute

====> *Chudan Uchi-ude-uke*

Kokutsu-dachi, Shuto-uke Kamae

==>== *Chudan Shuto-uke*

Yame

Zenkutsu-Dachi Kamae

====> *Chudan Mae-geri*

Mawazute

<==== *Chudan Mae-geri*

Mawazute

Yame

Kiba-dachi, Gedan-barai Kamae

====> *Yoko-geri Keage*

Mawazute

<==== *Yoko-geri Keage*

Yame

KATA:

Heian Shodan

KUMITE:

Gohon kumite (Jodan, Chudan)

7. mon kyu, hvid-rød-hvid-bælte og 7. kyu, rød-bælte

(Nanakyu)

Mindste træningstid efter sidste graduering: 3 måneder.

KIHON:

Zenkutsu Dachi, Gedan-Barai Kamae

====> Jodan Oi-zuki

Mawazute

<==== Chudan Gyaku-zuki

==<== Jodan Age-uke, Gyaku-zuki

<==== Chudan Soto-ude-uke, Gyaku-zuki

Mawazute

====> Chudan Uchi-ude-uke, Gyaku-zuki

Kokutsu-dachi, Shuto-uke Kamae

==>== Chudan Shuto-uke

Yame

Zenkutsu-Dachi Kamae

====> Chudan Mae-geri

Mawazute

<==== Chudan Mae-geri

Mawazute

Yame

Kiba-dachi, Gedan-barai Kamae

====> Yoko-geri Keage

Mawazute

<==== Yoko-geri Keage

Mawazute

====> Yoko-geri Kekomi

Mawazute

<==== Yoko-geri Kekomi

Yame

KATA:

Heian Nidan

KUMITE:

Sanbon Kumite, nummer 1 (venstre og højre)

6. mon kyu, **hvid-grøn-hvid**-bælte og 6. kyu, **grøn**-bælte

(Rokukyu)

Mindste træningstid efter sidste graduering: 3 måneder.

KIHON:

Zenkutsu Dachi, Gedan-Barai Kamae

====> *Ren-zuki*

Mawazute

<==== *Chudan Gyaku-zuki*

==<== *Jodan Age-uke, Gyaku-zuki*

<==== *Chudan Soto-ude-uke, Gyaku-zuki*

Mawazute

====> *Chudan Uchi-ude-uke, Gyaku-zuki*

==>== *Gedan-Barai, Gyaku-zuki*

Kokutsu-dachi, Shuto-uke Kamae

====> *Chudan Shuto-uke*

==>== *Chudan Shuto-uke*

Yame

Zenkutsu-Dachi Kamae

====> *Chudan Mae-geri*

Mawazute

<==== *Chudan Mawashi-geri*

Mawazute

Yame

Kiba-dachi, Gedan-barai Kamae

====> *Yoko-geri Keage*

Mawazute

<==== *Yoko-geri Keage*

Mawazute

====> *Yoko-geri Kekomi*

Mawazute

<==== *Yoko-geri Kekomi*

Yame

KATA:

Heian Sandan

KUMITE:

Sanbon Kumite, nummer 1 og 2 (venstre og højre)

5. mon kyu, hvid-blå-hvid-bælte og 5. kyu, blå-bælte

(Gokyu)

Mindste træningstid efter sidste graduering: 4 måneder.

KIHON:

Zenkutsu Dachi, Gedan-Barai Kamae

====> *Sanbon-zuki (Jodan, chudan, chudan)*

Mawazute

<==== *Gyaku sanbon-zuki (Chudan, jodan, chudan)*

==<== *Jodan Age-uke, Gyaku-zuki*

<==== *Chudan Soto-ude-uke (Zenkutsu), Yoko-enpi, (Kiba-dachi)*

Mawazute

====> *Chudan Uchi-ude-uke, Jodan Kizami-zuki, Chudan Gyaku-zuki*

Kokutsu-dachi, Shuto-uke Kamae

==>== *Chudan Shuto-uke (Kokutsu), Gyaku Chudan Nukite (Zen)*

Yame

Zenkutsu-Dachi Kamae

====> *Mae-geri rengeru (chudan, jodan)*

Mawazute

<==== *Mawashi-geri*

Mawazute

Yame

Kiba-dachi, Gedan-barai Kamae

====> *Yoko-geri Keage*

Mawazute

<==== *Yoko-geri Keage*

Mawazute

====> *Yoko-geri Kekomi*

Mawazute

<==== *Yoko-geri Kekomi*

Yame

KATA:

Heian Yondan

KUMITE:

Kihon ippon kumite

1 x *Jodan Oi-zuki* (venstre eller højre)

1 x *Chudan Oi-zuki* (venstre eller højre)

1 x *Mae-geri* (venstre eller højre)

1 x *Mawashi-geri* (venstre eller højre)

1 x *Kekomi* (venstre eller højre)

4. mon kyu, **hvid-violet-hvid**-bælte og 4. kyu, **violet**-bælte

(Yonkyu)

Mindste træningstid efter sidste graduering: 4 måneder.

KIHON:

Zenkutsu Dachi, Gedan-Barai Kamae

====> Sanbon-zuki (Jodan, chudan, chudan)
==>== Gyaku sanbon-zuki (Chudan, jodan, chudan)
====> Jodan Age-uke, Gyaku-zuki
==>== Soto-ude-uke (Zenkutsu), Yoko-enpi, Uraken-uchi (Kiba-dachi)
====> Chudan Uchi-ude-uke, Jodan Kizami-zuki, Chudan Gyaku-zuki
==>== Gedan-Barai, Gyaku-zuki

Kokutsu-dachi, Shuto-uke Kamae

====> Chudan Shuto-uke (Kokutsu), Gyaku-Chudan Nukite (Zen)
==>== Chudan Shuto-uke (Kokutsu), Gyaku-Chudan Nukite (Zen)

Yame

Zenkutsu-Dachi Kamae

====> Mae-geri rengeru (chudan, jodan)

Mawazute

<==== Mawashi-geri

Mawazute

Yame

Kiba-dachi, Gedan-barai Kamae

====> Yoko-geri Keage

Mawazute

<==== Yoko-geri Keage

Mawazute

====> Yoko-geri Kekomi

Mawazute

<==== Yoko-geri Kekomi

Yame

KATA:

Heian Godan

KUMITE:

Kihon ippon kumite:

2 x Jodan Oi-zuki (venstre og højre)

2 x Chudan Oi-zuki (venstre og højre)

2 x Mae-geri (venstre og højre)

2 x Mawashigeri (venstre og højre)

2 x Kekomi (venstre og højre)

Der må gerne bruges samme forsvar til begge sider

3. mon kyu, hvid-brun-hvid-bælte og 3. kyu, brun-bælte

(Sankyu)

Mindste træningstid efter sidste graduering: 4 måneder.

Deltagelse i 3 træninger/dage m. gæsteinstruktør/breddetræning og/eller IJKA Denmark sommerlejr.

KIHON:

Zenkutsu Dachi , Gedan-Barai Kamae

- ====> Sanbon-zuki (Jodan, chudan, chudan)
- ==>== Gyaku sanbon-zuki (Chudan, jodan, chudan)
- ====> Jodan Age-uke, Ushiroashi Mae-geri, Gyaku-zuki
- ==>== Soto-ude-uke (Zenkutsu), Yoko-enpi, Uraken-uchi (Kiba-dachi)
- ====> Chudan Uchi-ude-uke, Jodan Kizami-zuki, Chudan Gyaku-zuki
- ==>== Gedan Soto-barai, Gyaku-zuki
- ====> Jodan Soto-Shuto-uchi
- ==>== Chudan Mae-enpi

Kokutsu-dachi, Shuto-uke Kamae

- ====> Shuto-uke (Kokutsu), Gyaku-Chudan Nukite (Zenkutsu)
- ==>== Shuto-uke (Kokutsu), Kizami Mae-geri , Gyaku-Chudan Nukite (Zenkutsu)

Yame

Zenkutsu-Dachi Kamae

- ====> Chudan Mae-geri

Mawazute

- <==== Chudan Mawashi-geri

Mawazute

Kiba-dachi, Gedan-barai Kamae

- ====> Yoko-geri Keage

Mawazute

- <==== Yoko-geri Keage

Mawazute

- ====> Yoko-geri Kekomi

Mawazute

- <==== Yoko-geri Kekomi

Mawazute

Zenkutsu-Dachi Kamae

- ====> Ushiro-geri

Mawazute

- <==== Ushiro-geri

Mawazute

Yame

KATA

Tekki Shodan

KUMITE:

Kihon ippon kumite:

- 2 x Jodan Oi-zuki (venstre og højre)
- 2 x Chudan Oi-zuki (venstre og højre)
- 2 x Mae-geri (venstre og højre)
- 2 x Mawashigeri (venstre og højre)
- 2 x Kekomi (venstre og højre)

2. kyu, brun-bælte

(1 hvid snip om bæltet)

(Nikyu)

Mindste træningstid efter sidste graduering: 6 måneder.

Deltagelse i 4 brun/sortbælte træninger (dage) med gæste instruktør/breddetræning og/eller IJKA Denmark sommerlejr + 1 træningsdag med gæste instruktør, inden for de sidste 12 måneder.

KIHON:

Zenkutsu Dachi , Gedan-Barai Kamae

====> Mae-geri, Oi-zuki (Chudan, Jodan)

Mawazute

<==== Mawashi-geri, Gyaku-zuki (Jodan, Chudan)

Mawazute

====> Gyaku-zuki, Mae-geri, Oi-zuki, Gedan-barai (langsom)

==>== Gedan Soto-barai Jodan Uraken-uchi, Gyaku-zuki

====> Jodan Tate-enpi, Gyaku Chudan Mae-enpi

Mawazute

<==== Jodan Soto-shuto-uchi, Jodan Uchi-shuto-uchi (samme arm)

Mawazute

Yame

Kokutsu-dachi, Shuto-uke Kamae

====> Shuto-uke (Kokutsu), Kizami Mae-geri, Gyaku-Chudan Nukite (Zenkutsu)

==>== Shuto-uke (Kokutsu), Ushiroashi Mae-geri, Gyaku-Chudan Nukite (Zenkutsu)

Yame

Zenkutsu-Dachi Kamae

====> Ren-geri: Mae-geri, Mawashi-geri

Mawazute

<==== Kizami Yoko-geri Kekomi, Ushiro-geri

Mawazute

Yame

Kiba-dachi, Gedan-barai Kamae

====> Yoko-geri Keage, Yoko-geri Kekomi (samme ben)

Mawazute

<==== Yoko-geri Keage, Yoko-geri Kekomi (samme ben)

Mawazute

Yame

KATA:

Tekki Shodan og Bassai Dai

KUMITE:

Jiyu ippon kumite, fra kamae gennem hele forløbet, kun venstre side.

1 af hver, (Jodan Oi-zuki, Chudan Oi-zuki, Mae-geri, Mawashi-geri, Kekomi).

1. kyu, brun-bælte

(2 hvide snipper om bæltet)

(Ikkyu)

Mindste træningstid efter sidste graduering: 6 måneder.

Deltagelse i 5 brun/sortbælte træninger (dage) med gæste instruktør/breddetræning og/eller IJKA Danmark sommerlejr + 2 træningsdage med gæste instruktør, inden for de sidste 12 måneder.

KIHON:

Zenkutsu Dachi , Gedan-Barai Kamae

====> Mae-geri, Oi-zuki (Chudan, Jodan)

Mawazute

<==== Mawashi-geri, Gyaku-zuki (Jodan, Chudan)

Mawazute

====> Gyaku-zuki, Mae-geri, Oi-zuki, Gedan-barai

==>== Jodan Age-uke, Tate Uraken-uchi, Gyaku-zuki

====> Uchi-ude-uke, Jodan Kizami-zuki, Gyaku-zuki

==>== Soto-ude-uke (Zenkutsu), Yoko-enpi, Uraken-uchi (Kiba-dachi)

====> Jodan Soto-Shuto-Uchi, Gyaku Jodan Haito-Uchi

==>== Jodan Tate-enpi, Chudan Gyaku Mae-enpi, Chudan Yoko-enpi

Yame

Kokutsu-dachi, Shuto-uke Kamae

====> Shuto-uke (Kokutsu), Ushiroashi Mae-geri, Gyaku-Chudan Nukite (Zenkutsu)

==>== Chudan Shuto-uke, & Gyaku-zuki (Kokutsu)

Yame

Zenkutsu-Dachi Kamae

<==== Ren-geri: Mae-geri, Mawashi-geri

Mawazute

====> Kizami Yoko-geri Kekomi, Ushiro-geri

Mawazute

Yame

Kiba-dachi, Gedan-barai Kamae

<==== Yoko-geri Keage, Yoko-geri Kekomi (samme ben)

Mawazute

====> Yoko-geri Keage, Yoko-geri Kekomi (samme ben)

Mawazute

Zenkutsu-Dachi, Gedan-barai Kamae

====> Ukendt kombination

Yame

KATA:

SHITEI: Heian Shodan til og med Tekki Shodan, (Graduøren vælger en)

SENTEI: Bassai-Dai, Kanku-Dai, Jion, Enpi, (Eget valg ud af de fire kata)

KIME WAZA: Gyaku-zuki

KUMITE:

Jiyu ippon kumite, fra kamae gennem hele forløbet, begge sider, 1 af hvert, (Jodan Oi-zuki, Chudan Oi-zuki, Jodan Kizami-zuki, Chudan Gyaku-zuki, Mae-geri, Mawashi-geri, Kekomi)

Supplerende forklaringer til KYU-pensum

Gradueringspensum for de enkelte grader er *vejledende*, og kan til enhver tid fraviges.

Man bliver vurderet på forståelse og korrekte basisteknikker, ud fra ens grad, frem for *udenadslære*.

Ligeledes bliver der taget en del hensyn til alder, specielt til de første grader.

Specielt for graduering af børn, "mon grader".

Ved graduering af børn bliver "mon" brugt som en "halv" grad, d.v.s. f.eks. graden "9. mon kyu" = "niende mon" ligger midt mellem 10. kyu og 9. kyu og fremdeles.

Første gang børnene skal til graduering som hvidbælter, altså fra 10. kyu til 9. mon kyu bliver der talt og forklaret og til den næste graduering, fra 9. mon kyu til 9. kyu, skal de udføre pensum uden tælling og fejl.

7.kyu:

Sanbon kumite nr. 1, forsvar age uke, soto uke og gedan barai, modangreb gyakuzuki (Gedanbarai til siden)

6.kyu:

Ren-zuki, 2 stød (Jodan Oizuki, Chudan Gyakuzuki) (shomen/shomen)

Sanbon kumite nr. 2, forsvar age uke, uchi uke og gyaku gedan barai, modangreb kizami zuki+gyakuzuki (Gedanbarai ud til siden)

5.kyu:

Soto-uke, Yoko-enpi, Frem Zenkutsu-dachi Soto-uke, glid ind på centerlinien i Kiba-dachi, Yoko-enpi

4.kyu:

Gyaku sanbon-zuki, Chudan, jodan, chudan, hofter ikke vigtige her, shomen alle 3 stød.

3.kyu:

Jodan Age-uke, Ushiroashi Mae-geri, Gyaku-zuki, ushiroashi Mae-geri: spark med bagerste ben og tilbage Gedan Soto-barai, Gyaku-zuki, udvendig fejende parade (tommelfinger skal vende indad) + kontra stød

2.kyu:

Gyaku-zuki, Mae-geri, Oi-zuki. Gedan-barai, Gedan-barai skal være langsomt

Jodan Soto-shuto-uchi, Jodan Uchi-shuto-uchi, samme arm, frem Zenkutsu-dachi, højre jodan Soto-shuto-uchi (hanmi), venstre hofte frem (shomen) venstre arm frem, højre Uchi-shuto-uchi, træk hofte tilbage (hanmi) venstre arm til bage som hikite.

Ren-geri: Mae-geri, Mawashi-geri, ½ skridt imellem

1.kyu:

Jodan Age-uke, Tate Uraken-uchi, Gyaku-zuki

Tate Uraken-uchi = Vertikal Uraken-uchi, direkte nedad

Jodan Tate-enpi, Chudan Gyaku Mae-enpi, Chudan Yoko-enpi

Zenkutsu-dachi Tate-enpi, samme sted Chudan gyaku Mae-enpi

skift til Kiba-dachi glid ind på centerlinien med Yoko-enpi

1. - 4.dan Dan, sort-bælte

(SHODAN-NIDAN-SANDAN-YONDAN)

Følger, er under revision.

KATA

SENTEI	=	Frit valg	(Der kan vælges frit imellem de nævnte).
SHITEI	=	Obligatorisk Kata	(Eksaminator vælger imellem de nævnte).
TOKUI	=	Favorit kata	(Der kan ikke vælges en af de obligatoriske kata).

Supplerende forklaringer til DAN-pensum

1. DAN:

Soto-shuto-uchi, Uchi-shuto-uchi (samme arm) Gyaku Soto-shuto-uchi

Skridt frem Zenkutsu-dachi, højre jodan Soto-shuto-uchi (hanmi), venstre hofte frem (shomen) venstre arm frem, højre Uchi-shuto-uchi træk hoften tilbage (hanmi) venstre arm til bage som hikite, derefter venstre Gyaku Soto-shuto-uchi (gyakuhanmi). Derefter modsatte side

Ageuke gyakuzuki, (tvist) Yoko-enpi, (tvist) Shutouke, Chudan Gyakuzuki

Skridt frem Zenkutsu-dachi, højre Age-uke + venstre chudan Gyaku-zuki, skift stilling til Kiba-dachi samme sted venstre chudan Yoko-enpi (til venstre side) skift til Kokutsu-dachi samme sted højre Shuto-uke (45° til højre) skift til Zenkutsu-dachi samme sted venstre chudan Gyaku-zuki lige frem. Derefter modsatte side.