



GRADUERINGSPENSUM

BØRN (7 – 14år)

Gradueringer skal fungerer som et motiverende element i børnenes karate udvikling. Derfor tillades det at instruktørerne tager visse hensyn, eller ser med milde øjne på børnegradueringer. Disse hensyn kan være at berolige, tælle, forklare, eller demonstrere for eleverne.

I øvrigt skal kravene til børn og voksne ikke være de samme generelt.

De enkelte instruktør ude i klubberne skal tage ansvar for, at gradueringerne bliver en positiv oplevelse for den enkelte elev, uden at der slækkes unødvendigt på kravene.

Når børn/unge fylder 15år bliver kravene de samme som hos voksne.

Pensum er gældende fra 01.01 2024

Grad	Bæltefarve	Min. Træningstid i alt	Bemærk.
Begynder	Hvidt		
9. Mon-Kyu	Hvidt/Gult/Hvidt		3 måneder
9. Kyu	Gult		6 måneder
8. Mon-Kyu	Hvidt/Orange/Hvidt		9 måneder
8. Kyu	Orange		1 år
7. Mon- Kyu	Hvidt/Rødt/Hvidt		1 år 3 måneder
7. Kyu	Rødt		1 år 6 måneder
6. Mon-Kyu	Hvidt/Grønt/Hvidt		1 år 9 måneder
6. Kyu	Grønt		2 år
5. Mon-Kyu	Hvidt/Blåt/Hvidt		2 år 3 måneder
5. Kyu	Blåt		2 år 6 måneder
4. Mon-Kyu	Hvidt/Violet/Hvidt		2 år 9 måneder
4. Kyu	Violet		3 år
3. Mon-Kyu	Hvidt/Brunt/Hvidt		3 år 3 måneder
3. Kyu	Brunt		3 år 6 måneder
2. Kyu	Brunt m. stribe		4 år
1. Kyu	Brunt m. 2 striber		4 år 6 måneder
1. Dan	Sort		5 år 6 måneder

SIGNATURFORKLARING:

- ====> Fremad
- ==>== Baglænds
- <=0== 360° spind fremad

9.MON - KYU / 8.MON - KYU

KIHON:

⊙ Zenkutsu Dachī, Gedan-barai kamae

====> Chudan Oi-zuki

==>== Jodan Age-uke

====> Chudan Soto-uke

Yame

⊙ Kokutsu Dachī, Shuto-uke kamae

==>== Chudan Shuto-uke

Yame

⊙ Zenkutsu Dachī, Gedan-barai kamae

====> Gedan-barai

Mawatte

⊙ Zenkutsu Dachī, Kakiwake gedan kamae

<==== Chudan Mae-geri

Mawatte

Yame

⊙ Kiba Dachī, Kakiwake gedan kamae

====> Yoko-geri Keage

Mawatte

<==== Yoko-geri Keage

Mawazute

Yame

9.KYU / 8.KYU

KIHON: Som 9.Mon-kyu / Som 8.Mon-kyu

KATA: (9.Kyu) Taikyoko Shodan
(8.Kyu) Heian Shodan

KUMITE: Gohon kumite (jodan oi-zuki, chudan oi-zuki)

7.MON - KYU / 6.MON - KYU

KIHON:

◎ Zenkutsu Dachī, Gedan-barai kamae
 =====> Jodan Oi-zuki, Chudan Gyaku-zuki (**begge stød i shomen**)
 ==>== Jodan Age-uke
 =====> Chudan Soto-uke
 ==>== Chudan Uchi-uke
 =====> Gedan-barai
 Yame
 ◎ Kokutsu Dachī, Shuto-uke kamae
 ==>== Chudan Shuto-uke
 Yame
 ◎ Zenkutsu Dachī, Jiyu-na-kamae
 =====> Mae-geri
 Mawatte
 <===== Mawashi-geri
 Mawatte
 Yame
 ◎ Kiba Dachī, Kakiwake kamae
 =====> Yoko-geri Keage
 Mawatte
 <===== Yoko-geri Keage
 Mawatte
 =====> Yoko-geri Kekomi
 Mawatte
 <===== Yoko-geri Kekomi
 Mawatte
 Yame

7.KYU / 6.KYU

KIHON: Som 7.Mon-kyu / Som 6.Mon-kyu

KATA: (7.Kyu) Heian Nidan
(6.Kyu) Heian Sandan

KUMITE: Sanbon Kumite (jodan oi-zuki, chudan oi-zuki, mae-geri)

5.MON - KYU / 4.MON - KYU

KIHON:

Zenkutsu Dachì, Gedan-barai kamae
 =====> Jodan Oi-zuki, Chudan Gyaku-zuki (begge stød i shomen)
 ==>== Jodan Age-uke, Gyaku-zuki
 =====> Chudan Soto-uke, Gyaku-zuki
 ==>== Chudan Uchi-uke, Chudan Gyaku-zuki
 =====> Gedan-Barai, Gyaku-zuki
 Kokutsu Dachì, Shuto-uke kamae
 ==>== Chudan Shuto-uke, nekoashi-dachi Gedan-barai
 Zenkutsu Dachì, Gedan-barai kamae
 =====>Mae-geri, Oi-zuki
 Mawatte
 <===== Mawashi-geri, Gyaku-zuki
 Mawatte
 Kiba Dachì, (Jiyu-na-kamae)
 =====> Yoko-geri Keage, skift ben Yoko-geri Kekomi
 Mawatte
 Zenkutsu Dachì, Gedan-barai kamae
 <=O== Jodan Uraken, Gyaku-zuki
 Mawatte
 Yame

5. KYU / 4. KYU

KIHON: Som 5. Mon-kyu / Som 4. Mon-kyu

KATA: (5. Kyu) Heian Yondan & Junro Shodan
 (4. Kyu) Heian Godan & Junro Nidan

KUMITE: Kihon Ippon Kumite: 1 x Jodan oi-zuki
 1 x Chudan oi-zuki
 1 x Mae-geri
 1 x Yoko-geri Kekomi
 1 x Jodan Mawashi-geri

3. MON-KYU - 3. KYU

KIHON:

Zenkutsu Dach, Gedan-barai kamae

====> Sanbon-zuki (jodan, chudan, chudan)

==>== Jodan Age-uke, nekoashi-dachi Gedan-barai, mae ashi Mae-geri, Gyaku-zuki
(Hold nekoashi-dachi efter spark, skift til zenkutsu-dachi Gyaku-zuki)

====> Soto-uke, Kiba-dachi Yoko-enpi

Kokutsu Dach, Shuto-uke kamae

==>== Chudan Shuto-uke, Nukite

Zenkutsu Dach, Gedan-barai kamae

====> Gedan-Barai, nekoashi-dachi Uchi-uke, zenkutsu-dachi Ura-zuki Gyaku-zuki

Mawatte

<==== Mae-geri, Jodan Oi-zuki, Chudan Gyaku-zuki (oi-zuki/hanmi, gyaku-zuki/shomen)

Mawatte (Jiyu-na-kamae)

====> Mae-geri, Mawashi-geri

Mawatte

<==== Mae-geri, Mawashi-geri

Mawatte

====> Ushiro-geri

Mawatte

Zenkutsu Dach, Gedan-barai kamae

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

Mawatte

Yame

3. KYU

KIHON: Som 3. Mon-kyu

KATA: Tekki Shodan & Junro Sandan

KUMITE: Jiyu Ippon Kumite: 1 x Jodan Oi-zuki
1 x Chudan Oi-zuki
1 x Mae-geri
1 x Yoko-geri Kekomi

2. KYU / 1. KYU

KIHON:

Zenkutsu Dachii, Gedan-barai kamae

====> Sanbon-zuki (jodan, chudan, chudan)

==>== Jodan Age-uke, nekoashi-dachi Gedan-barai, mae ashi Mae-geri, Gyaku-zuki
(Hold nekoashi-dachi efter spark, skift til zenkutsu-dachi gyaku-zuki)

====> Soto-uke, Kiba-dachi Yoko-enpi

Kokutsu Dachii, Shuto-uke kamae

==>== Chudan Shuto-uke, Nukite

Zenkutsu Dachii, Gedan-barai kamae

====> Gedan-Barai, nekoashi-dachi Uchi-uke, zenkutsu-dachi Ura-zuki Gyaku-zuki

Mawatte

<==== Mae-geri, Jodan Oi-zuki, Chudan Gyaku-zuki (oi-zuki/hanmi, gyaku-zuki/shomen)

Mawatte

====> Mae-geri, Mawashi-geri, Ushiro-geri, Ura Mawashi-geri

Mawatte

<==== Mae-geri, Mawashi-geri, Ushiro-geri, Ura Mawashi-geri

Mawatte

Zenkutsu Dachii, (Jiyu-na-kamae)

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

Mawatte

Zenkutsu Dachii, Gedan-barai kamae

<==O= Jodan Ura Shuto-uchi, Gyaku Haito-uchi

Mawatte

Yame

KATA:

(2. Kyu) Junro Yondan & Bassai Dai

(1. Kyu) Junro Godan & TOKUI: Jion, Enpi, Kanku Dai (vælg selv en favorit)

KUMITE:

Jiyu Ippon Kumite:

1 x Jodan Oi-zuki

1 x Chudan O-izuki

1 x Mae-geri

1 x Yoko-geri Kekomi

1 x Jodan Mawashi-geri

1 x Ushiro-geri