

TENSHINKAN KARATE



**GRADUERINGS PROGRAM
10 KYU til 1 DAN**

Indholdsfortegnelse

10. KYU. GUL BÆLTE.....	3
9. KYU. ORANGE BÆLTE.	4
8. KYU. GRØN BÆLTE.....	5
7. KYU. BLÅ BÆLTE.	6
6. KYU. BLÅ BÆLTE m/hvid stribe.....	7
5. KYU. LILLA BÆLTE.	7
5. KYU. LILLA BÆLTE.	8
4. KYU. LILLA m/hvide stribe.	9
3. KYU. BRUN BÆLTE.....	10
2. KYU. BRUN BÆLTE m/1 hvid stribe.....	11
1. KYU. BRUN BÆLTE m/2 hvid stribe.....	12
SHODAN. SORT BÆLTE.....	14
Forklaring 10 Kyu til 7 Kyu	16
Forklaring 6 Kyu til 4 Kyu	17
Forklaring til 3 til 1 kyu.....	19
TAI-SABAKI.	22
KUMITE. Forklaring og teknikker.....	23





10. KYU. GUL BÆLTE.

KIHON:

1. AGE UKE
2. TEISHO UKE
3. GEDAN BARAI

4. OI TSUKI
5. GYAKU TSUKI

6. MAE GERI

KUMITE:

GOHON KUMITE:

- | | |
|-----------------|---------------|
| OI TSUKI Jodan | - AGE UKE |
| OI TSUKI Chudan | - TEISHO UKE |
| MAE GERI Chudan | - GEDAN BARAI |

KATA:

TAIKYOKU SHODAN + BUNKAI

SELVFORSVAR:

GRIBE FAT I TØJET (Bryst).





9. KYU. ORANGE BÆLTE.

KIHON:

1. AGE UKE
2. TEISHO UKE (Kokutsu Dachi)
3. SOTO UKE
4. SHUTO UKE (Kokutsu Dachi)
5. GEDAN BARAI

6. OI TSUKI
7. GYAKU TSUKI

8. MAE GERI
9. MAWASHI GERI
10. SURI ASHI

KUMITE:

GOHON KUMITE:

- | | | |
|--------------------|---|-------------|
| OI TSUKI Jodan | - | AGE UKE |
| GYAKU TSUKI Jodan | - | SHUTO UKE |
| OI TSUKI Chudan | - | SOTO UKE |
| GYAKU TSUKI Chudan | - | TEISHO UKE |
| MAE GERI Chudan | - | GEDAN BARAI |

KATA:

HEIAN SHODAN + BUNKAI

SELVFORSVAR:

GRIB OM HÅNDLED.





8. KYU. GRØN BÆLTE.

KIHON:

1. AGE UKE
2. TEISHO UKE (Kokutsu Dachi)
3. SOTO UKE
4. SHUTO UKE (Kokutsu Dachi)
5. **UCHI UKE**
6. GEDAN BARAI
7. **TEISHO OTOSHI UKE**
8. SEKUI UKE

9. OI TSUKI
10. GYAKU TSUKI
11. **URAKEN** (Kiba Dachi)
12. NAGASHI TSUKI (Suri Ashi)

13. MAE GERI
14. MAWASHI GERI
15. **YOKO GERI** (Kiba Daachi)

KUMITE:

GOHON KUMITE:

SANBON KUMITE:

- | | |
|--|------------------|
| AGE UKE / SOTO UKE / GEDAN BARAI | - (MAE GERI) |
| UCHI UKE / TEISHO UKE / SEKUI UKE | - (YOKO GERI) |
| SHUTO UKE / TEISHO OTOSHI UKE / UCHI UKE | - (MAWASHI GERI) |

SHOTEN KUMITE:

KATA:

HEIAN NIDAN + BUNKAI

SELVFORSVAR:

GRIBE FAT I TØJET (Bryst).





7. KYU. BLÅ BÆLTE.

KIHON:

- | | |
|-----------------------------------|-----------------|
| 1. AGE UKE | + GYAKU TSUKI |
| 2. TEISHO UKE | + GYAKU TSUKI |
| 3. SOTO UKE | + GYAKU TSUKI |
| 4. SHUTO UKE | + GYAKU TSUKI |
| 5. UCHI UKE | + GYAKU TSUKI |
| 6. GEDAN BARAI | + GYAKU TSUKI |
| 7. TEISHO OTOSHI UKE | + GYAKU TSUKI |
| 8. SEKUI UKE | + GYAKU TSUKI |
| 9. GYAKU TSUKI (Suri Ashi) | |
| 10. HAITO UCHI | |
| 11. URAKEN | + GYAKU TSUKI |
| 12. GYAKU TSUKI | + NAGASHI TSUKI |
| 13. MAWASHI GERI | |
| 14. YOKO GERI (Kiba Dachi) | |
| 15. ASHI BARAI | |
| 16. MAE GERI | + NAGASHI TSUKI |

KUMITE:

KIHON IPPON KUMITE:

- | | |
|---------------------|-------------------------|
| OI TSUKI Jodan | - AGE UKE |
| OI TSUKI Chudan | - GEDAN BARAI |
| GYAKU TSUKI Jodan | - TEISHO UKE |
| GYAKU TSUKI Chudan | - TEISHO OTOSHI UK |
| HAITO UCHI Jodan | - AGE UKE |
| URAKEN Jodan | - SHUTO UKE |
| NAGASHI TSUKI Jodan | - TEISHO UKE |
| MAWASHI GERI Jodan | - SHUTO UKE (450) |
| MAWASHI GERI Chudan | - UCHI UKE (450)+ Fej. |
| YOKO GERI Chudan | - SOTO UKE (Kiba Dachi) |
| MAE GERI Chudan | - SEKUI UKE |

SHOTEN KUMITE:

KATA:

HEIAN SANDAN + BUNKAI

SELVFORSVAR:

KVÆLERTAG.



6. KYU. BLÅ BÆLTE m/hvid stribe.

KIHON: (Suri Ashi) på den sidste GYAKU TSUKI

- | | |
|----------------------------|-----------------|
| 1. AGE UKE | + GYAKU TSUKI |
| 2. TEISHO UKE | + GYAKU TSUKI |
| 3. SOTO UKE | + GYAKU TSUKI |
| 4. SHUTO UKE | + GYAKU TSUKI |
| 5. UCHI UKE | + GYAKU TSUKI |
| 6. GEDAN BARAI | + GYAKU TSUKI |
| 7. TEISHO OTOSHI UKE | + GYAKU TSUKI |
| 8. SEKUI UKE | + GYAKU TSUKI |
| | |
| 9. KAITEN URAKEN | |
| 10. GYAKU TSUKI | + GYAKU TSUKI |
| 11. NAGASHI TSUKI | + GYAKU TSUKI |
| 12. URAKEN | + GYAKU TSUKI |
| 13. HAITO UCHI | + GYAKU TSUKI |
| 14. GYAKU TSUKI | + MAWASHI GERI |
| | |
| 15. YOKO GERI | |
| 16. USHIRO GERI | |
| 17. MAWASHI GERI | |
| 18. MAE GERI gedan (finte) | + MAWASHI GERI |
| 19. MAE GERI | + NAGASHI TSUKI |
| 20. ASHI BARAI | + NAGASHI TSUKI |

KUMITE:

KIHON IPPON KUMITE:

YOKO TAI-SABAKI (Ni Dosa)

SHOTEN KUMITE:

JIU KUMITE:

Kyogi kumite

KATA:

HEIAN YONDAN + BUNKAI

SELVFORSVAR:

svedekasse.





5. KYU. LILLA BÆLTE.

KIHON: (Suri Ashi) på den sidste GYAKU TSUKI

- | | |
|------------------------------------|-------------------------------|
| 1. AGE UKE | + GYAKU TSUKI |
| 2. TEISHO UKE | + GYAKU TSUKI |
| 3. SOTO UKE | + GYAKU TSUKI |
| 4. SHUTO UKE | + GYAKU TSUKI |
| 5. UCHI UKE | + GYAKU TSUKI |
| 6. GEDAN BARAI | + GYAKU TSUKI |
| 7. TEISHO OTOSHI UKE | + GYAKU TSUKI |
| 8. SEKUI UKE | + GYAKU TSUKI |
| | |
| 9. OI TSUKI | + GYAKU TSUKI |
| 10. HAITO UCHI | + GYAKU TSUKI |
| 11. NAGASHI TSUKI | + GYAKU TSUKI |
| 12. GYAKU TSUKI | + GYAKU TSUKI |
| 13. URAKEN | + KAITEN URAKEN |
| 14. YORI ASHI URAKEN | + GYAKU TSUKI |
| 15. YORI ASHI NAGASHI TSUKI | + GYAKU TSUKI |
| 16. GYAKU TSUKI | + MAWASHI GERI |
| 17. YORI ASHI YOKO TSUKI | + YOKO GERI |
| | |
| 18. YOKO GERI | |
| 19. MAWASHI GERI | |
| 20. USHIRO GERI | |
| 21. MAE GERI gedan (finte) | + MAWASHI GERI |
| 22. ASHI BARAI | + GYAKU TSUKI |
| 23. MAE GERI | + NAGASHI TSUKI + GYAKU TSUKI |
| 24. YORI ASHI MAE GERI | |
| 25. YORI ASHI MAWASHI GERI | |
| 26. YORI ASHI USHIRO GERI | |

KUMITE:

KIHON IPPON KUMITE:

SOTO TAI-SABAKI (Ni Dosa)

SHOTEN KUMITE:

JIYU KUMITE:

kyogi kumite

KATA:

HEIAN GODAN + BUNKAI

SELVFORSVAR:

OMKLAMRING.





4. KYU. LILLA m/hvide stribe.

KIHON: (Suri Ashi) på den sidste GYAKU TSUKI

- | | | |
|-------------------------------|-----------------|---------------|
| 1. AGE UKE | + GYAKU TSUKI | |
| 2. TEISHO UKE | + GYAKU TSUKI | |
| 3. SOTO UKE | + GYAKU TSUKI | |
| 4. SHUTO UKE | + GYAKU TSUKI | |
| 5. UCHI UKE | + GYAKU TSUKI | |
| 6. GEDAN BARAI | + GYAKU TSUKI | |
| 7. TEISHO OTOSHI UKE | + GYAKU TSUKI | |
| 8. SEKUI UKE | + GYAKU TSUKI | |
| 9. HAIWAN NAGASHI UKE | | |
| 10. OI TSUKI | + GYAKU TSUKI | |
| 11. HAITO UCHI | + GYAKU TSUKI | |
| 12. NAGASHI TSUKI | + GYAKU TSUKI | |
| 13. GYAKU TSUKI | + GYAKU TSUKI | |
| 14. URAKEN | + KAITEN URAKEN | |
| 15. YORI ASHI URAKEN | + GYAKU TSUKI | |
| 16. YORI ASHI NAGASHI TSUKI | + GYAKU TSUKI | |
| 17. GYAKU TSUKI | + MAWASHI GERI | |
| 18. YORI ASHI YOKO TSUKI | + YOKO GERI | |
| 19. YOKO GERI | | |
| 20. MAWASHI GERI | | |
| 21. MAE GERI gedan (finte) | + MAWASHI GERI | |
| 22. USHIRO GERI | | |
| 23. YORI TOBI MAE GERI | | |
| 24. YORI ASHI BARAI | + GYAKU TSUKI | |
| 25. MAE GERI | + URAKEN | + GYAKU TSUKI |
| 26. ASHI BARAI | + GYAKU TSUKI | |
| 27. YORI ASHI MAE GERI | + NAGASHI TSUKI | + GYAKU TSUKI |
| 28. YORI ASHI MAWASHI GERI | + GYAKU TSUKI | |

KUMITE:

KIHON IPPON KUMITE:

UCHI TAI-SABAKI

SHOTEN KUMITE:

JIYU KUMITE:

kyogi kumite

KATA:

TEKKI SHODAN + BUNKAI

SELVFORSVAR:

KVÆLERTAG + HÅNDLEDASOMKLAMRING (Liggende).



3. KYU. BRUN BÆLTE.

KIHON: (Suri Ashi) på den sidste GYAKU TSUKI

- | | | |
|----------------------------------|-----------------|------------------|
| 1. AGE UKE | + GYAKU TSUKI | |
| 2. TEISHO UKE | + GYAKU TSUKI | |
| 3. SOTO UKE | + GYAKU TSUKI | |
| 4. SHUTO UKE | + GYAKU TSUKI | |
| 5. UCHI UKE | + GYAKU TSUKI | |
| 6. GEDAN BARAI | + GYAKU TSUKI | |
| 7. TEISHO OTOSHI UKE | + GYAKU TSUKI | |
| 8. SEKUI UKE | + GYAKU TSUKI | |
| 9. HAIWAN NAGASHI UKE | + URAKEN | (Doji Uke Tsuki) |
| 10. OI TSUKI | + GYAKU TSUKI | |
| 11. NAGASHI TSUKI | + GYAKU TSUKI | + MAWASHI GERI |
| 12. HAITO UCHI | + GYAKU TSUKI | |
| 13. YORI ASHI URAKEN | + GYAKU TSUKI | |
| 14. NAGASHI TSUKI | + KAITEN URAKEN | |
| 15. MAWARI KOMI OI TSUKI | | |
| 16. MAE KOMI GYAKU TSUKI | + GYAKU TSUKI | |
| 17. GYAKU TSUKI | + MAWASHI GERI | + GYAKU TSUKI |
| 18. YORI ASHI URAKEN | + MAWASHI GERI | |
| 19. YORI ASHI URAKEN | + USHIRO GERI | |
| 20. YOKO GERI | | |
| 21. USHIRO GERI | | |
| 22. MAE GERI gedan (finte) | + MAWASHI GERI | + GYAKU TSUKI |
| 23. YORI TOBI MAE GERI | | |
| 24. URA MAE GERI | | |
| 25. MAWARI KOMI YOKO GERI | | |
| 26. MIKA TSUKI GERI | | |
| 27. URA MAWASHI GERI | | |
| 28. MAWASHI GERI | + MAWASHI GERI | (Ren Geri) |
| 29. ASHI BARAI | + NAGASHI TSUKI | |
| 30. YORI ASHI MAE GERI | + GYAKU TSUKI | |

KUMITE:

JIU IPPON KUMITE:

SHOTEN KUMITE:

DIV. TEKNIKKER
YOKO ASHI TAI-SABAKI

JIU KUMITE:

kyogi kumite

KATA:

BASSAI DAI + BUNKAI

SELVFORSVAR:

STOK.





2. KYU. BRUN BÆLTE m/1 hvid stribe.

KIHON: (Suri Ashi) på den sidste GYAKU TSUKI

- | | | |
|------------------------------------|---------------------------|----------------|
| 1. AGE UKE | + GYAKU TSUKI | |
| 2. TEISHO UKE | + GYAKU TSUKI | |
| 3. SOTO UKE | + GYAKU TSUKI | |
| 4. SHUTO UKE | + GYAKU TSUKI | |
| 5. UCHI UKE | + GYAKU TSUKI | |
| 6. GEDAN BARAI | + GYAKU TSUKI | |
| 7. TEISHO OTOSHI UKE | + GYAKU TSUKI | |
| 8. SEKUI UKE | + GYAKU TSUKI | |
| 9. HAIWAN NAGASHI UKE | + URAKEN (Doji Uke Tsuki) | |
| 10. OI TSUKI | + GYAKU TSUKI | |
| 11. MAE KOMI GYAKU TSUKI | + GYAKU TSUKI | |
| 12. NAGASHI TSUKI | + GYAKU TSUKI | + MAWASHI GERI |
| 13. YORI ASHI URAKEN | + GYAKU TSUKI | |
| 14. HAITO UCHI | + GYAKU TSUKI | |
| 15. MAWARI KOMI OI TSUKI | + GYAKU TSUKI | |
| 16. GYAKU TSUKI | + GYAKU TSUKI | |
| 17. NAGASHI TSUKI | + KAITEN URAKEN | + GYAKU TSUKI |
| 18. YORI ASHI URAKEN | + ASHI BARAI | + GYAKU TSUKI |
| 19. USHIRO GERI | + YORI ASHI GYAKU TSUKI | |
| 20. YORI ASHI URAKEN | + USHIRO GER | |
| 21. GYAKU TSUKI | + MAWASHI GERI | + GYAKU TSUKI |
| 22. YOKO GERI | | |
| 23. MAE GERI gedan (finte) | + MAWASHI GERI | + GYAKU TSUKI |
| 24. GYAKU MIKA TSUKI GERI | | |
| 25. URA MAWASHI GERI | + GYAKU TATE TSUKI | |
| 26. USHIRO URA MAWASHI GERI | | |
| 27. MAWASHI GERI (forreste fod) | + GYAKU TSUKI | + MAWASHI GERI |
| 28. ASHI BARAI | + NAGASHI TSUKI | + GYAKU TSUKI |
| 29. JORI ASHI MAE GERI | + GYAKU TSUKI | |
| 30. JORI ASHI MAWASHI GERI | + GYAKU TSUKI | |
| 31. URA MAE GERI | + GYAKU TSUKI | |
| 32. MAWARI KOMI YOKO GERI | + GYAKU TSUKI | |
| 33. MIKA TSUKI GERI | + NAGASHI TSUKI | |

KUMITE:

JIYU IPPON KUMITE:

SHOTEN KUMITE:

DIV. TEKNIKKER

SOTO ASHI TAI-SABAKI

JIYU KUMITE:

Kyogi kumite

KATA:

JION + BUNKAI

SELVFORSVAR:

KNIV.



**1. KYU. BRUN BÆLTE m/2 hvid stribe.****KIHON:** (Suri Ashi) på den sidste GYAKU TSUKI

- | | | | | |
|---------------------------------|---------------------------|----------------|---|----------------|
| 1. AGE UKE | + GYAKU TSUKI | | } | HAPPO DOSA |
| 2. TEISHO UKE | + GYAKU TSUKI | | | |
| 3. SOTO UKE | + GYAKU TSUKI | | | |
| 4. SHUTO UKE | + MAE ASHI GERI | + SHUTO UCHI | | |
| 5. UCHI UKE | + GYAKU TSUKI | | | |
| 6. GEDAN BARAI | + GYAKU TSUKI | | | |
| 7. TEISHO OTOSHI UKE | + GYAKU TSUKI | | | |
| 8. SEKUI UKE | + HAITO UCHI | | | |
| 9. HAIWAN NAGASHI UKE | + URAKEN (Doji Uke Tsuki) | | | |
| 10. EMPI | | | | |
| 11. URA TSUKI | | | | |
| 12. MAWASHI TSUKI | | | | |
| 13. OI TSUKI | + GYSKU TSUKI | | | |
| 14. MAE KOMI GYAKU TSUKI | + GYAKU TSUKI | | | |
| 15. NAGASHI TSUKI | + GYAKU TSUKI | + MAWASHI GERI | | |
| 16. YORI ASHI URAKEN | + GYAKU TSUKI | | | |
| 17. HAITO UCHI | + GYAKU TSUKI | | | |
| 18. MAWARI KOMI OI TSUKI | + GYAKU TSUKI | | | |
| 19. GYAKU TSUKI | + GYAKU TSUKI | | | |
| 20. NAGASHI TSUKI | + KAITEN URAKEN | + GYAKU TSUKI | | |
| 21. YORI ASHI URAKEN | + ASHI BARAI | + GYAKU TSUKI | | |
| 22. GYAKU TSUKI | + HAITO UCHI | | | |
| 23. YORI ASHI URAKEN | + USHIRO GER | | | |
| 24. GYAKU TSUKI | + MAWASHI GERI | + GYAKU TSUKI | | |
| 25. YOKO GERI | | | | |
| 26. USHIRO GERI | | | | |
| 27. MAE GERI gedan (finte) | + MAWASHI GERI | + GYAKU TSUKI | | |
| 28. YORI TOBI YOKO GERI | | | | |
| 29. URA MAWASHI GERI | + URAKEN | + GYAKU TSUKI | | |
| 30. USHIRO URA MAWASHI GERI | + GYAKU TSUKI | | | |
| 31. MAWASHI GERI (forreste fod) | + GYAKU TSUKI | + MAWASHI GERI | | |
| 32. ASHI BARAI | + NAGASHI TSUKI | + GYAKU TSUKI | | |
| 33. JORI ASHI MAE GERI | + GYAKU TSUKI | | | |
| 34. JORI ASHI MAWASHI GERI | + URAKEN | + GYAKU TSUKI | | |
| 35. URA MAE GERI | + GYAKU TSUKI | | | |
| 36. MAWARI KOMI YOKO GERI | + GYAKU TSUKI | | | |
| 37. MIKA TSUKI GERI | + NAGASHI TSUKI | | | |
| 38. GYAKU MIKA TSUKI GERI | + GYAKU TSUKI | | | |
| 39. AGE UKE / GYAKU TSUKI | | | } | DOJI UKE TSUKI |
| 40. GEDAN BARAI / GYAKU TSUKI | | | | |
| 41. UCHI UKE / GYAKU TSUKI | | | | |
| 42. TEISHO UKE / GYAKU TSUKI | | | | |
| 43. SOTO UKE / YAMA TSUKI | | | | |





1. KYU. BRUN BÆLTE m/2 hvid stribe.

JIYU IPPON KUMITE:

SHOTEN KUMITE:

DIV. TEKNIKKER

UCHI ASHI TAI-SABAKI (Kaiten)

JIYU KUMITE:

KYOGO KUMITE

SHIAI KUMITE

KATA:

JITTE + BUNKAI

SELVFORSVAR:

ALT FRA DE FØRIGE KYU PROGRAMMER.





SHODAN. SORT BÆLTE.

KIHON:

- | | | | | |
|--------------------------|---|-------------|---|----------------------|
| 1. NAGASHI TSUKI | / | AGE UKE | } | GYAKU DOJI UKE TSUKI |
| 2. NAGASHI TSUKI | / | UCHI UKE | | |
| 3. NAGASHI TSUKI | / | GEDAN BARAI | | |
| 4. NAGASHI TSUKI | / | SHUTO UKE | | |
| 5. NAGASHI TSUKI | / | TEISHO UKE | | |
| 6. YOKO TAI-SABAKI | | | | |
| 7. SOTO TAI-SABAKI | | | | |
| 8. UCHI TAI-SABAKI | | | | |
| 9. YOKO ASHI TAI-SABAKI | | | | |
| 10. SOTO ASHI TAI-SABAKI | | | | |
| 11. UCHI ASHI TAI-SABAKI | | | | |
| 12. TOBI SABAKI | | | | |

KUMITE:

GOHON KUMITE:

SANBON KUMITE:

KIHON IPPON KUMITE:

FRIT

JYU IPPON KUMITE:

YOKO TAI-SABAKI
SOTO TAI-SABAKI
UCHI TAI-SABAKI
DOJI UKE TSUKI
GYAKU DOJI UKE TSUKI
TOBI SABAKI
FRIT

SHOTEN KUMITE:

DIV. TEKNIKKER
YOKO ASHI TAI-SABAKI
SOTO ASHI TAI-SABAKI
UCHI ASHI TAI-SABAKI (Kaiten)

HAPPO KUMITE:

JYU KUMITE:

KYOGI KUMITE
SHIAI KUMITE





SHODAN. SORT BÆLTE

KATA:

KATA FRA DE FORRIGE KYU PROGRAMMER.

+

KANKU DAI

HANGETSU

+

BUNKAI

SELVFORSVAR:

ALT FRA DE FORRIGE KYU PROGRAMMER.

+

JIYU KUMITE (Shiai) mod STOK

JIYU KUMITE (Shiai) mod KNIV

INSTRUKTION:

Træning af Børnehold + Junior / Seniorhold (min. 1 gang)





Forklaring 10 Kyu til 7 Kyu

Til forklaring står du altid med venstre fod forest.

KIHON

Grundteknikker laves 5 gange frem og tilbage, på nr. 5 KIAI "En kraft fuldt teknik hvor maven tømmes for luft og der råbes højt".

Nogle af teknikker laves baglands.

Gedan = Skridtet

Chudan = Maven

Jodan = Hoved

KUMITE

Grundteknikker laves med modstander.

Forsvar skal huske på sidste forsvars teknik at kontra med **Gyaku Tsuki** og **Kiai**.

Angriber: **Zenkutsu Dachi**, forsvar: **Soto Hachi Dachi**.

KIHON IPPON KUMITE:

Grundteknikker laves med modstander.

Angriber en gang frem, og går $\frac{1}{2}$ + $\frac{1}{2}$ tilbage, således at modsatte fod er fores.

Forsvar bloker, og kontra med **Gyaku Tsuki** og **Kiai**, hvorefter man stiller sig i **Soto Hachi Dachi** igen.

SHOTEN KUMITE:

Grundteknikker laves med modstander.

Betyder fokus træning af teknikkerne, man skal lige ind og rør den andens Gi, ikke hårdt men kraft fuldt.

Begge står i **Zenkutsu Dachi**.

KATA:

Teknikker der er sat samme i et mønster.

Kamp mod usynlige modstander.

BUNKAI:

Forklaring af teknikkerne der laves i Kata'en, og vises med modstander.





Forklaring 6 Kyu til 4 Kyu

Suri Ashi:

Glideskridt med forreste fod eller med begge fødder.

Suri Ashi på Gyaku Tsuki:

Fra 6 kyu og efterfølgende, skal der være Suri Ashi på den sidste Gyaku Tsuki.

Hvis der skal laves Gyaku Tsuki + Gyaku Tsuki skal der kun Suri Ashi på den sidste.

Skal der kun laves Gyaku Tsuki og ikke flere teknikker skal den også laves med Suri Ashi.

Mae Geri gedan (finte) + Mawashi Geri:

Først et hurtigt spark mod skridtet, samme fod Mawashi Geri mod maven eller hoved.

Ushiro Geri:

Spark bag ud.

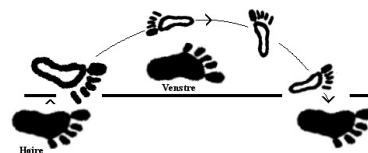
Haiwan Nagashi Uke:

En Age Uke ved siden af hoved.

Kaiten:

Betyder at dreje, rundt om sig selv.

Venstre fod fores flg. Bagerste ben flyttes venstre om.



Uraken + Kaiten Uraken:

Stå stille og lave Uraken, drej rundt, og lave Uraken igen.

Yori Ashi:

Bagerste fod sættes op til forreste fod, derefter går man frem med forreste fod.

Benstillingen vil være den samme som da man begyndte.

Yori Ashi Yoko Tsuki + Yoko Geri:

Vend forreste fod bagud, bagerste fod sættes op til forreste fod, du står nu med ryggen / siden fremad.

Stød Oi Tsuki, forreste fod laver Yoko Geri, sæt foden frem, og du vil stå som da man begyndte.

Yori Tobi Mae Geri:

Hop inden fødderne når gulvet laves Mae Geri.

YOKO TAI – SABAKI:

1 = Forsvar

2 = Angreb

SOTO TAI – SABAKI:

1 = Mellemskridt

2 = Forsvar

3 = Angreb

UCHI TAI-SABAKI:

Kan laves på to måder.

Forslag 1.

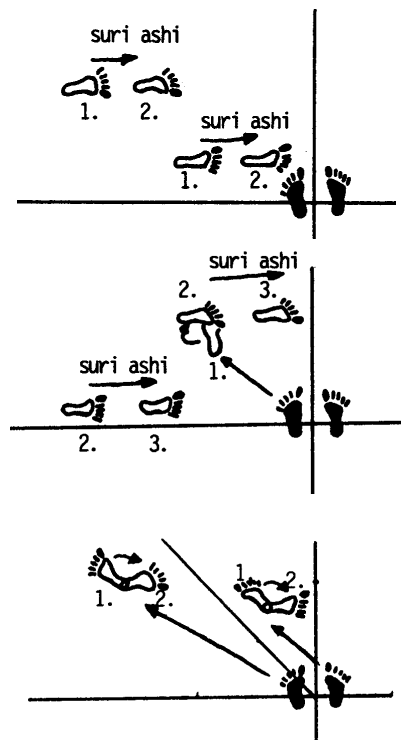
Bruges mest til blok:

1 = Forsvar.

2 = Angreb.

Mellem 1 og 2 drejes der direkte i hoften.

Mere på næste side. ►►





Forklaring 6 kyu til 4 kyu

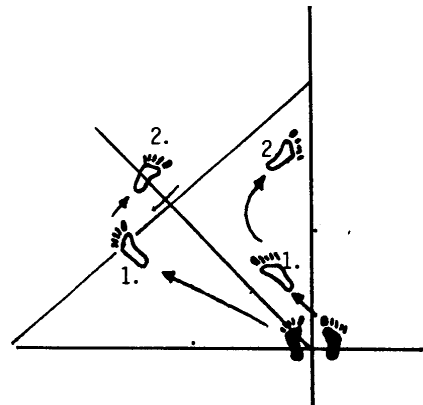
Uchi Tai-Sabaki:

Forslag 2.

Bruges mest til angreb:

1 = Angreb

2 = Angreb



Jiyu Kumite:

Fri kamp. Stadig grund teknikker.





Forklaring til 3 til 1 kyu

Doji Uke Tsuki:

Betyder 2 teknikker på samme tid.
Gå et skridt frem og lave Age Uke og samtidig laver Gyaku Tsuki

Mawari Komi Oi Tsuki:

Gå frem, sæt højre ben til siden, så du står 45° ind til midten.

Mae Komi Gyaku Tsuki + Gyaku Tsuki:

Ura Mae Geri:

Mae Geri indefra og ud.

Mawari Komi Yoko Geri:

Du glider 45° til venstre side, og laver Yoko Geri.

Mika Tsuki Geri:

Fod parade uden fra og ind.
Fjern forsete hånd på modstanderen.

Gyaku Mika Tsuki Geri:

Fod parade inde fra og ud.
Fjern forsete hånd på modstanderen.

Ura Mawashi Geri:

Mawashi Geri ramme på højre side af hoved, ramme Ura Mawashi Geri på venstre side.

Ushiro Ura Mawashi Geri:

Drej rundt om dig selv og spark med venstre fod.

Empi:

Tekniker lavet med albuen.

Ura Tsuki:

Tænk på Uchi Uke når den er lavet færdig.
Nu forstiller du dig Uchi Uke der er færdig, og slår frem ad.

Mawashi Tsuki:

Slag der laves på samme måde som Mawashi Geri, cirkle ude fra og ind.

Yori Tobi Yoko Geri:

Du står i Kiba Dachi, hop og lav Yoko Geri.

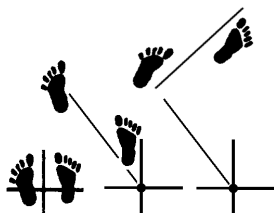
Shiai Kumite:

Fir kamp.

I alle Ashi Tai-Sabaki står man i **Soto Hachi Dachi**, når man har lavet teknikkerne tilbage i **Soto Hachi Dachi**, og frem med modsatte fod.

Yoko Ashi Tai-Sabaki:

Gild til siden 45° lave teknik, gå frem med højre fod 45° ind til midten.



Mere på næste side. ►►

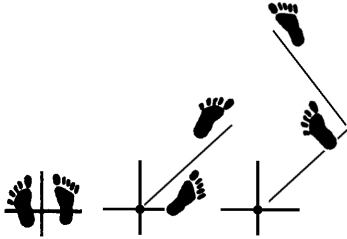




Forklaring 3 kyu til 1 kyu.

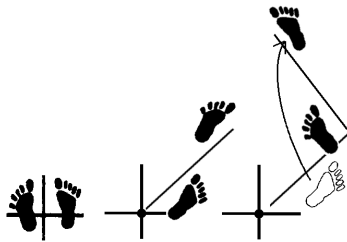
Soto Ashi Tai-Sabaki:

Flyt venstre fod over til højre siden glid 45° frem, lave teknik, gå frem med højre fod 45° ind til midten.



Uchi Ashi Tai-Sabaki (Kaiten):

Flyt venstre fod over til højre siden glid 45° frem, lave teknik, drej om venstre fod venstre om flyt højre fod.







TAI-SABAKI.

YOKO TAI-SABAKI:

AGE UKE
UCHI UKE
SHUTO UKE
GEDAN BARAI

SOTO TAI-SABAKI:

TEISHO UKE
SOTO UKE
SEKUI UKE

UCHI TAI-SABAKI:

FORSVAR:

AGE UKE
UCHI UKE
SHUTO UKE
GEDAN BARAI
HAIWAN NAGASHI UKE
TEISHO UKE
SOTO UKE
SEKUI UKE

ANGREB:

GYAKU URAKEN + GYAKU TSUKI
GYAKU URAKEN + URA MAWASHI GERI
GYAKU YOYO TSAKI + GYAKU TSUKI
GYAKU URAKEN + MAWASHI GERI
SHUTO UCHI + SHUTO UCHI
GYAKU MIKA TSUKI GERI + GYAKU TSUKI
GYAKU URAKEN + ASHI BARAI
GYAKU URAKEN + MAWARI KOMI YOKO GERI

YOKO ASHI TAI-SABAKI:

GYAKU URAKEN + GYAKU TSUKI
GYAKU URAKEN + URA MWASHI GERI
GYAKU YOKO TSUKI + GYAKU TSUKI
GYAKU URAKEN + MAWASHI GERI
SHUTO UCHI + SHUTO UCHI
GYAKU MIKA TSUKI GERI + GYAKU TSUKI
GYAKU URAKEN + MAWARI KOMI YOKO GERI

SOTO ASHI TAI-SABAKI:

URAKEN + YORI ASHI URAKEN + GYAKU TSUKI
URAKEN + YORI ASHI + GYAKU MIKA TSUKI GERI + GYAKU TSUKI
URAKEN + YORI ASHI + MAWARI KOMI YOKO GERI
URAKEN + YORI ASHI + USHIRO GERI
URAKEN + YORI ASHI + URA MAWASHI GERI

UCHI ASHI TAI-SABAKI (Kaiten):

URAKEN + KAITEN URAKEN
URAKEN + USHIRO GERI
URAKEN + GYAKU MIKA TSUKI GERI + GYAKU TSUKI
URAKEN + URA MAWASHI GERI





KUMITE. Forklaring og teknikker

GOHON KUMITE:

Angriber: Zenkutsu Dachi, forsvar: Soto Hachi Dachi.

- | | | |
|--------------------|---|-------------|
| OI TSUKI Jodan | - | AGE UKE |
| GYAKU TSUKI Jodan | - | SHUTO UKE |
| OI TSUKI Chudan | - | SOTO UKE |
| GYAKU TSUKI Chudan | - | TEISHO UKE |
| MAE GERI Chudan | - | GEDAN BARAI |

SANBON KUMITE:

Angriber: Zenkutsu Dachi, forsvar: Soto Hachi Dachi.

- | | | |
|--|---|----------------|
| AGE UKE / SOTO UKE / GEDAN BARAI | - | (MAE GERI) |
| UCHI UKE / TEISHO UKE / SEKUI UKE | - | (YOKO GERI) |
| SHUTO UKE / TEISHO OTOSHI UKE / UCHI UKE | - | (MAWASHI GERI) |

KIHON IPPON KUMITE:

- | | | |
|---------------------|---|-----------------------|
| OI TSUKI Jodan | - | AGE UKE |
| OI TSUKI Chudan | - | GEDAN BARAI |
| GYAKU TSUKI Jodan | - | TEISHO UKE |
| GYAKU TSUKI Chudan | - | TEISHO OTOSHI UK |
| HAITO UCHI Jodan | - | AGE UKE |
| URAKEN Jodan | - | SHUTO UKE |
| NAGASHI TSUKI Jodan | - | TEISHO UKE |
| MAWASHI GERI Jodan | - | SHUTO UKE (450) |
| MAWASHI GERI Chudan | - | UCHI UKE (450)+ Fej. |
| YOKO GERI Chudan | - | SOTO UKE (Kiba Dachi) |
| MAE GERI Chudan | - | SEKUI UKE |

