



9. og 8. KYU

KIHON:

Zenkutsu Dachi, Gedan-Barai Kamae

Chudan Oi-zuki

Chudan Gyaku-zuki

Jodan Age-uke

Chudan Soto-ude-uke

Zenkutsu-Dachi Kamae

Mae-geri

Kiba-dachi, Gedan-barai Kamae

Keage

KATA: Heian Shodan

KUMITE 9 KYU: Gohon kumite (Jodan, Chudan)

KUMITE 8.KYU: Gohon kumite (Jodan, Chudan)
Obligatorisk bunkai til Heian Shodan.

MINIMUM 1 måneds træning for 9 kyu

MINIMUM 4 måneders træning for 8. kyu



7. og 6. KYU

KIHON:

Zenkutsu Dachi, Gedan-Barai Kamae

Chudan Oi-zuki

Chudan Gyaku-zuki

Jodan Age-uke - Gyaku-zuki

Chudan Soto-ude-uke - Gyaku-zuki

Chudan Uchi-ude-uke - Gyaku-zuki

Kokutsu-dachi, Shuto-uke Kamae

Chudan Shuto-uke

Zenkutsu-Dachi Kamae

Mae-geri

Kiba-dachi, Gedan-barai Kamae

Keage

Kekomi

Zenkutso dachi, gedan barai kamae

Mawashigeri

7. KYU:

KATA: Heian Nidan + Obligatorisk bunkai

KUMITE:

Sanbon Kumite Nr. 1+2 (hidari)

3 MDR EFTER 8. KYU MIN. 7 MDRS TRÆNING I ALT.

6. KYU:

KATA: Heian Sandan + Obligatorisk bunkai

KUMITE :

Sanbon Kumite Nr. 1 & 2 (hidari, migi)

3 MDR EFTER 7. KYU MINIMUM 10 MDRS TRÆNING I ALT.



5. og 4. KYU

KIHON:

Zenkutsu Dachi, Gedan-Barai Kamae

Sanbon-zuki (Jodan, chudan - chudan)

Gyaku sanbon-zuki (Chudan, jodan - chudan)

Jodan Age-uke, Gyaku-zuki

Chudan Soto-ude-uke (Zenkutsu), Yoko-enpi – uraken (Kiba-dachi)

Chudan Uchi-ude-uke - Jodan Kizami-zuki - Chudan Gyaku-zuki

Kokutsu-dachi, Shuto-uke Kamae

Chudan Shuto-uke (Kokutsu), Chudan Nukite (Zenkutsu)

Zenkutsu-Dachi Kamae

Mae-geri rengeru (chudan, jodan)

Mawashi-geri

Kiba-dachi, Gedan-barai Kamae

Keage

Kekomi

5. KYU:

KATA: Heian Yondan + Obligatorisk bunkai

KUMITE :

Kihon ippon kumite :

2 x Jodan

2 x Chudan

2 x Mae-geri

Der må ikke bruges samme forsvar til begge sider

3 MDR EFTER 6 KYU MINIMUM 13 MDRS TRÆNING I ALT

4. KYU:

KATA: Heian Godan + Obligatorisk bunkai

KUMITE :

Kihon ippon kumite :

2 x Jodan

2 x Chudan

1 x Mae-geri

1 x Yoko-geri Kekomi

1 x Mawashi-geri

Der må ikke bruges samme forsvar til begge sider

MINIMUM 16 MÅNEDERS TRÆNING I ALT (3 MÅNEDER EFTER 5. KYU).



3. KYU

KIHON:

Zenkutsu Dachi , Gedan-Barai Kamae

Chudan Oizuki

Chudan Gyakuzuki

Jodan Age-uke

Chudan Soto-ude-uke.

Chudan Uchi-ude-uke.

Kokutsu-dachi, Shuto-uke Kamae

Chudan Shuto-uke.

Zenkutsu-Dachi Kamae

Mae-geri

Mawashi-geri

Kiba-dachi, Gedan-barai Kamae

Keage

Kekomi

Zenkutsu-Dachi Kamae

Ushiro-geri

KATA:

Tekki Shodan + Obligatorisk bunkai + fri bunkai til enkelte passager.

KUMITE: Kihon ippon kumite

2 x jodan

2 x chudan

2 x mae-geri

1 x yoko geri

1 x Mawashigeri

(højre og venstre)

Der må ikke bruges samme forsvar til begge sider

MINIMUM 20 MÅNEDERS TRÆNING I ALT (MIN 4 MÅNEDER EFTER 4. KYU).



2. og 1. KYU

KIHON:

Zenkutsu Dachi , Gedan-Barai Kamae

Mae-geri - Oi-zuki.

Mawashi-geri - Gyaku-zuki.

Gyaku-zuki - Mae-geri - Oi-zuki - Gedan-barai.

Zenkutsu-Dachi Kamae:

Mae-geri - Mawashi-geri

Kizami Yoko-geri Kekomi - Ushiro-geri

Kiba-dachi, Gedan-barai Kamae

Keage - Kekomi (samme ben)

2. KYU:

KATA:

SHITEI: Tekki Shodan

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

Obligatorisk bunkai + fri bunkai til enkelte passager (graduøren vælger).

KUMITE : Jiyu Ippon Kumite

2 x Jodan

2 x Chudan

2 x Mae-geri

1 x Yoko-geri Kekomi

1 x Mawashi-geri

MINIMUM 24 MÅNEDERS TRÆNING I ALT (MIN 4 MÅNEDER EFTER 3. KYU).

1. KYU:

KATA :

SHITEI: Tekki Shodan

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

Obligatorisk bunkai + fri bunkai til enkelte passager i kata (graduøren vælger).

KUMITE :

2 x Jodan

2 x Chudan

2 x Mae-geri

1 x Yoko-geri Kekomi

1 x Mawashi-geri

MINIMUM 30 MÅNEDERS TRÆNING (MIN 6 MÅNEDER EFTER 2. KYU).

DEREFTER MINIMUM 12 MÅNEDERS TRÆNING FØR 1. DAN

I ALT MINIMUM 42 MÅNEDERS TRÆNING FØR GRADUERING TIL 1. DAN