



Juni 2015, V 1.0

DAN GRADUERINGSPENSUM

1. 2. 3. og 4. Dan.

SKIF DANMARK

2015





Juni 2015, V 1.0

INDHOLDSFORTEGNELSE:

| | |
|---------|---------------|
| SIDE 1: | SHODAN PENSUM |
| SIDE 2: | NIDAN PENSUM |
| SIDE 3: | SANDAN PENSUM |
| SIDE 4: | YONDAN PENSUM |





SHODAN

KIHON:

Zenkutsu-Dachi, Gedan-Barai Kamae

Sanbon-zuki (jodan – chudan - chudan)

Gyaku Sanbon-zuki (chudan – jodan - chudan)

Age-uke - Gedan-barai - Gyaku-zuki

Soto-ude-uke - Yoko-enpi – Uraken - Gyaku-zuki
(zenkutsu) (kiba) (zenkutsu)

Uchi-ude-uke – Kizamizuki - Ushiroashi Maegeri - Gyakuzuki

Kokutsu-Dachi Gamae

Shuto-uke - Kizami-geri - Nukite

(kokutsu) - (zenkutsu)

Zenkutsu-Dachi, Gedan-Barai Kamae

Mae-geri - Mawashi-geri - Gyaku-zuki - Gedan-barai

Mae-geri – Yoko geri kekomi - Gyaku-zuki - Gedan-barai

Kiba-Dachi

Yoko-geri Keage, Yoko-geri Kekomi ((yose-ashi) skift ben)

KIME WAZA : Gyaku-zuki (blyantsprøven)

KATA: Sentai: Bassai-Dai, Jion, Enpi, Kanku-Dai, Jitte (BUNKAI)

Shitei: Heian Shodan til og med Tekki Shodan. (BUNKAI)

Sentai = Eleven vælger en kata. Shitei = graduøren vælger en kata

KUMITE: Jiyu Ippon Kumite:

1 x jodan oizuki

1 x chudan oizuki

1 x chudan gyakuzuki

1 x jodan kizamizuki

1 x chudan maegeri

1 x chudan kekomi

1 x jodan mawashigeri

1 x chudan ushirogeri

Skal udføres både til højre og venstre.

JIYU KUMITE.

MIN 1 ÅR EFTER 1. KYU



NIDAN

KIHON:

Jiyu Na Kamae

Kizami-zuki - Mae-geri - Oi-zuki

Age-uke – Mawashi geri – Uraken uchi - Oizuki,

<= => => =>

Fudo-Dachi, Gedan-Barai Kamae

Chudan Oi-zuki

Sanbon-zuki : Chudan – Chudan - Chudan

Balance : 3 gange (samme ben)

Zenkutso dachi gedan barai:

Mae-geri - Mawashi-geri.

Mawashi-geri - Yoko-geri Kekomi.

Mae-geri - Yoko-geri kekomi - Ushiro-geri

KIME WAZA : Kizami-zuki (blyantsprøven).

KATA: Sentai KATA (eleven vælger en kata): Bassai Dai, Kanku Dai, Jion, Enpi, Jitte. + BUNKAI

Sentai KATA (eleven vælger en kata) = VALGFRI TOKUI KATA + BUNKAI
(EKS: Hangetsu, Tekki Nidan, Bassai-sho, Gankaku, and Kanku-sho)

KUMITE: Okuri Jiyu Ippon Kumite (skal kunne udføres henholdsvis til H/V).
Jiyu kumite.

MIN 2 ÅR EFTER 1. DAN (MIN 16 ÅR).



SANDAN

KIHON:

Fudo-Dachi Gedan-Barai Kamae

Chudan Oizuki

Sanbon-zuki: Chudan, Chudan (zenkutsu), Chudan
(Fudo dachi – zenkutso dachi – fudo dachi.)

Shomen Jiyu Na Kamae

Glide frem Kizami-zuki (v), 90° til siden Tate-shuto-uke +
glide frem Gyaku-zuki (v), glide tilbage Kamae. 3 gange fra hver side

45° Taisabaki Kizami-zuki (v), Gyaku-zuki (h)+
Mawashi-geri, glide ind Uraken-uchi (h)+ glide ind Gyaku-zuki (v),
glide tilbage Kamae. 3 gange fra hver side.

Balance

Zenkutso dachi gedan barai:

3 gange (samme ben)

Mae-geri - Yoko-geri kekomi - Ushiro-geri - Mawashi-geri

KIME WAZA: Kizamizuki el. Gyakuzuki (alt efter afstand)

KATA: Shitai KATA (graduøren vælger en kata): BASSAI - DAI, KANKU - DAI, JION,
ENPI + BUNKAI

Sentai KATA (eleven vælger en kata) = VALGFRI TOKUI KATA + BUNKAI
(EKS: Sochin, Tekki Sandan, Chinte, Ji'in and Nijushiho)

KUMITE: Kaeshi Ippon Kumite (3 angreb, skal kunne udføres henholdsvis til H/V)
JIYU KUMITE

MINIMUM 3 ÅR EFTER 2. DAN (MIN 19 ÅR).



SKIF.DK's gradueringspensum fra og med 4.Dan

KIHON KOMBINATION

| | RETNING | DACHI | TEKNIK |
|----------------|----------------|--------------|-----------------|
| HAJIME: | SHIZENTAI | | |
| | SENCIN | ZENKUTSO | OIZUKI (h) |
| | KOOSHIN | KOKUTSO | SHUTO UKE (v) |
| | SAMME STED | ZENKUTSO | GYAKUZUKI (h) |
| | SAMME STED | FUDO | GEDAN BARAI (v) |
| | SENSHIN | FUDO | OIZUKI (h) |
| | KOOSHIN | FUDO | OIZUKI (v) |
| | BAGOM RUNDT | | |
| | 90 GRADER | KIBA | YOKO EMPI (h) |
| | FORTSÆT RUNDT | | |
| | 180 GRADER | KIBA | YOKO EMPI (h) |
| | | NEKO ASHI | GEDAN BARAI (h) |
| | 90 GRADER | SANCHIN | MAWASHI UKE (h) |
| | | SANSHIN | MAWASHI UKE (v) |

YAME.

Udføres 3 gange langsomt til hver side, derefter 3 gange til hver side med kime. **VÆR OPMÆRKSOM PÅ, AT KOMBINATIONEN KAN VARIERE FRA GANG TIL GANG.**

KATA: TOKUI KATA + FORKLARING/UNDERVISNING AF EN TEKNIK (udvælges af graduøren) FRA SAMME KATA (FRI BUNKAI).

SENTEI KATA + FORKLARING/UNDERVISNING AF EN TEKNIK samme som ved Tokui kata

Minimum 4 år efter bestået 3. dan, samt bestået SKIF B-licens.

Derudover en 2-siders rapport om et ikke nærmere specificeret karate relateret emne. Tesen skrives i WORD format str 10 uden fotos eller tegninger. Husk kildeangivelser.