

JKS. Danmark
Emne Nr. 1 (Bind 2)
Dato: 01.05 2019

EMNE NR.	TITEL	GYLDIGE SIDER	
		SIDENR.	DATERING
1	<i>INDHOLDSFORTEGNELSE (Bind 2)</i>	1	01.05 2019
1.1	Fordelingsliste	1	01.05 2019
1.1.1	Rettelsesskema	1	01.05 2019
	<i>GRADUERINGSPENSUM</i>		
2	Vejledning & signaturforklaring JKS's gradueringspensum	1	01.05 2019
3	<i>PENSUM KYU-GRADER</i>		
3.1	Gradueringspensum (4-6 år)	1 - 4	01.05 2019
3.2	Gradueringspensum (7-14 år) Kyu grader	1 - 11	01.05 2019
3.3	Gradueringspensum (voksne) Kyu grader	1 - 11	01.05 2019
3.4	Supplerende forklaringer Kyu-pensum	1 - 4	01.05 2019
4	<i>PENSUM DAN-GRADER</i>		
4.1	Gradueringspensum (7-14 år) Dan grader	1 - 4	01.05 2019
4.2	Gradueringspensum (voksne) Dan grader	1 - 6	01.05 2019
4.3	Supplerende forklaringer Dan-pensum	1 - 3	01.05 2019

JKS Danmark
Emne nr. 1.1 (bind 2)
Dato: 01.05 2019

Fordelingsliste

CHARLOTTENLUND SHOTOKAN KARATE KLUB	1 STK.
GILLELEJE KARATE KLUB	1 STK.
HØRSHOLM KARATE KLUB	1 STK.
KARATE NO MICHİ (KARUP)	1 STK.
NORDSJÆLLANDS KARATE AKADEMI	1 STK.
SKANDERBORG SHOTOKAN KARATE-DO	1 STK.
STRUER KARATE KLUB	1 STK.
BESTYRELSEN JKS - DANMARK	5 STK.
TEKNISK UDVALG JKS - DANMARK	3 STK.

Rettelsesskema

[illegible]

Vejledning & signaturforklaring JKS Danmark's gradueringsprogram.

Vejledning til JKS Danmark's gradueringsprogram.

Kihon: De der skal gradueres stilles op til venstre for den gradueringsberettigede (GB) og bevæger sig fra venstre mod højre forbi GB.

Kata: De der skal gradueres stilles op på en linie med front til GB.

Kumite: De der skal gradueres stilles op med siden til GB.

Signaturforklaring til JKS Danmark's gradueringsprogram.

====>: Fremad, bevæger sig forlæns fra venstre mod højre.

<=====: Fremad, bevæger sig forlæns fra højre mod venstre.

===>===: Baglænds, bevæger sig baglæns fra højre mod venstre.

===<===: Baglænds, bevæger sig baglæns fra venstre mod højre.

==O==>: 360° rotation / fremad

>==O===: 360° rotation / baglænds

===x===: Sonaba, samme sted.

JKS Danmark
Emne nr. 3.1 (Bind 2)
Dato: 01.05 2019

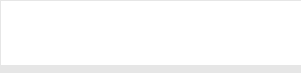
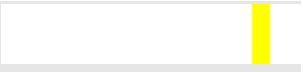
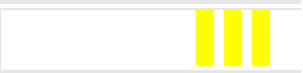


GRADUERINGSPENSUM

"Micro børn" (4 – 6år)

Gradueringer skal fungerer som et motiverende element i børnenes karate udvikling. Derfor skal instruktørerne tager visse hensyn, og ser med milde øjne på micro-børn. gradueringer. Disse hensyn er at berolige, tælle, forklare, eller demonstrere for eleverne.

Når "micro-børn" fylder 7år bliver kravene som nævnt under gradueringspensum (børn 7-14år).

Grad	Bæltefarve		Minimum træningstid ialt
Begynder	Hvidt		
12.Kyu	Hvidt 1 gul snip		
11.Kyu	Hvidt 2 gule snipper		
10.Kyu	Hvidt 3 gule snipper		
9. Mon-kyu	Hvid/Gul/Hvid		3 måneder

SIGNATURFORKLARING:

==x== Samme sted

====> Fremad

==>== Baglænds

12. KYU**KIHON:**

⊙ Shizentai
 ==x== Chudan Choku-zuki
 ==x== Jodan Age-uke
 Yame

⊙ Heisoku Dachi Kamae
 ==x== Chudan Mae-geri
 Yame

Hver øvelse laves 10 gange

11. KYU

KIHON:

◎ Shizentai
==x== Chudan Choku-zuki
==x== Jodan Age-uke
==x== Chudan Soto-uke
==x== Gedan-barai
Yame

◎ Heisoku Dachi Kamae
==x== Chudan Mae-geri
Yame

Hver øvelse laves 10 gange

10. KYU

KIHON:

◎ Shizentai
====> Zenkutsu Dachi, venstre Gedan-barai (1 gang)
Yame
====> Zenkutsu Dachi, højre Gedan-barai (1 gang)
Yame

◎ Zenkutsu Dachi, Gedan-barai Kamae
====> Chudan Oi-zuki (2 gange)
==>== Jodan Age-uke (2 gange)
Yame

◎ Shizentai
==x== Chudan Soto-uke (10 gange)
==x== Gedan-barai (10 gange)
Yame

◎ Heisoku Dachi Kamae
==x== Chudan Mae-geri (10 gange)
Yame

9. MON - KYU

KIHON:

- ⊙ Zenkutsu Dachi, Gedan-barai Kamae

====> Chudan Oi-zuki
==>== Jodan Age-uke
====> Chudan Soto-uke
==>== Gedan-barai
Yame

- ⊙ Zenkutsu Dachi Kamae

====> Chudan Mae-geri
Mawazute
<==== Chudan Mae-geri
Mawazute
Yame

Hver øvelse laves 4 gange





GRADUERINGSPENSUM (KYU)

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.

Grad	Bæltefarve	Minimum træningstid ialt
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. 2striber	4 år 6 måneder

SIGNATURFORKLARING:

====> Fremad
 ==>== Baglænds
 ==x== Samme sted
 <=0== 360° spind fremad
 ==0=< 360° spind baglænds

9. MON - KYU

KIHON:

◎ Zenkutsu Dachi, Gedan-barai gamae
====> Chudan Oi-zuki
==>== Jodan Age-uke
====> Chudan Soto-uke
==>== Gedan-barai
Yame

◎ Zenkutsu Dachi gamae
====> Chudan Mae-geri
Mawatte
<==== Chudan Mae-geri
Mawatte
Yame

9. KYU

KIHON: Som 9. Mon-kyu

KATA: Taikyoko Shodan

8. MON - KYU

KIHON:

☉ Zenkutsu Dachi, Gedan-barai gamae
====> Chudan Oi-zuki
==>== Jodan Age-uke
====> Chudan Soto-uke
Yame
☉ Kokutsu Dachi, Shuto-uke gamae
==>== Chudan Shuto-uke
Yame
☉ Zenkutsu Dachi, Gedan-barai gamae
====> Chudan Uchi-uke
==>== Gedan-barai
Yame
☉ Zenkutsu Dachi, jiyu-na-gamae
====> Chudan Mae-geri
Mawatte
<==== Chudan Mae-geri
Mawatte
Yame
☉ Kiba Dachi, Kakiwake gamae
====> Yoko-geri Keage
Mawatte
<==== Yoko-geri Keage
Mawazute
Yame

8. KYU

KIHON: Som 8. Mon-kyu

KATA: Heian Shodan

KUMITE: Gohon kumite (jodan, chudan)

7. MON - KYU

KIHON:

☉ Zenkutsu Dachi, Gedan-barai gamae

====> Chudan Oi-zuki

==>== Jodan Age-uke

====> Chudan Soto-uke

Yame

☉ Kokutsu Dachi, Shuto-uke gamae

==>== Chudan Shuto-uke

Yame

☉ Zenkutsu Dachi, Gedan-barai gamae

====> Chudan Uchi-uke

==>== Gedan-barai

Yame

☉ Zenkutsu Dachi, Jiyu-na-gamae

====> Chudan Mae-geri

Mawatte

<==== Chudan Mae-geri

Mawatte

Yame

☉ Kiba Dachi, Kakiwake gamae

====> Yoko-geri Keage

Mawatte

<==== Yoko-geri Keage

Mawatte

Yame

7. KYU

KIHON: Som 7. Mon-kyu

KATA: Heian Nidan

KUMITE: Sanbon Kumite (jodan, chudan, maegeri) , (hidari gamae)

6. MON - KYU

KIYON:

⊙ Zenkutsu Dachi, Gedan-barai gamae

====> Chudan Oi-zuki

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

====> Chudan Soto-uke, Gyaku-zuki

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

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

Yame

⊙ Kokutsu Dachi, Shuto-uke gamae

==>== Chudan Shuto-uke

Yame

⊙ Zenkutsu Dachi gamae

====> Mae-geri (jodan)

Mawatte

<==== Mawashi-geri (chudan)

Mawatte

Yame

⊙ Kiba Dachi, Kakiwake gamae

====> Yoko-geri Keage

Mawatte

<==== Yoko-geri Keage

Mawatte

====> Yoko-geri Kekomi

Mawatte

<==== Yoko-geri Kekomi

Mawatte

Yame

6. KYU

KIYON: Som 6. Mon-kyu

KATA: Heian Sandan

KUMITE : Sanbon Kumite (jodan, chudan, maegeri) , (hidari & migi gamae)

5. MON - KYU

KIHON:

☉ Zenkutsu Dachi, Gedan-barai gamae
====> Chudan Oi-zuki
==>== Jodan Age-uke, Gyaku-zuki
====> Chudan Soto-uke, Guaku-zuki
☉ Kokutsu Dachi, Shuto-uke Kamae
==>== Chudan Shuto-uke
☉ Zenkutsu Dachi, Gedan-barai gamae
====> Uchi-uke, Kizami-zuki, Chudan Gyaku-zuki
Mawatte
<=0== Jodan Uraken, Chudan Gyaku-zuki
Mawatte
Yame
☉ Zenkutsu Dachi , Gedan-barai gamae
====> Mae-geri, Oi-zuki
Mawatte, skift til Zenkutsu Dachi , Jiyu-na-gamae
<==== Mawashi-geri
Mawatte
Yame
☉ Kiba Dachi, Kakiwake gamae
====> Yoko-geri Keage
Mawatte
<==== Yoko-geri Keage
Mawatte
====> Yoko-geri Kekomi
Mawatte
<==== Yoko-geri Kekomi
Mawatte
Yame

5. KYU

KIHON: Som 5. Mon-kyu

KATA: Heian Yondan

KUMITE : Kihon Ippon Kumite: 1 x Jodan Oi-zuki
1 x Chudan Oi-zuki
1 x Maegeri

4. MON - KYU

KIHON:

⊙ Zenkutsu Dachi, Gedan-barai gamae
====> Chudan Oi-zuki
==>== Jodan Age-uke, Gyaku-zuki
====> Chudan Soto-uke, Gyaku-zuki
⊙ Kokutsu Dachi, Shuto-uke gamae
==>== Chudan Shuto-uke
⊙ Zenkutsu Dachi, Gedan-barai gamae
====> Gedan-Barai, nekoashi-dachi Uchi-uke, zenkutsu-dachi Gyaku-zuki
Mawatte
<==== Mae-geri, Oi-zuki
Mawate, skift til zenkutsu-dachi, Jiyu-na-gamae
====> Mawashi-geri
Mawatte
⊙ Kiba Dachi, Kakiwake gamae
<==== Yoko-geri Keage
Mawatte
====> Yoko-geri Keage
Mawatte
<==== Yoko-geri Kekomi
Mawatte
====> Yoko-geri Kekomi
Mawatte, skift til zenkutsu-dachi, gedan-barai gamae
<=0== Jodan Uraken, Chudan Gyaku-zuki
Mawazute
Yame

4. KYU

KIHON: Som 4.Mon-kyu

KATA: Heian Godan

KUMITE : Kihon Ippon Kumite: 1 x Jodan O-izuki
1 x Chudan Oi-zuki
1 x Maegeri
1 x Yokogeri Kekomi
1 x Mawashigeri

3. MON - KYU

KIHON:

⊙ Zenkutsu Dachi, Gedan-barai gamae
====> Sanbon-zuki (jodan, chudan, chudan)
==>== Jodan Age-uke, Mae-geri, Gyaku-zuki
====> Soto-uke, Kiba-dachi Yoko-enpi
⊙ Kokutsu Dachi, Shuto-uke gamae
==>== Chudan Shuto-uke, Nukite
⊙ Zenkutsu Dachi, Gedan-barai gamae
====> Gedan-Barai, nekoashi-dachi Uchi-uke, zenkutsu-dachi Gyaku-zuki
Mawatte skift til zenkutsu-dachi, Jiyu-na-gamae
<==== Rengeri: Mae-geri, Mawashi-geri
Mawatte
====> Rengeri: Mae-geri, Mawashi-geri
Mawatte
<==== Ushiro-geri
⊙ Kiba Dachi, Kakiwake gamae
====> Yoko-geri Keage
Mawatte
<==== Yoko-geri Keage
Mawatte
====> Yoko-geri Kekomi
Mawatte
<==== Yoko-geri Kekomi
Mawatte
⊙ Zenkutsu Dachi, Gedan-barai gamae
====> Jodan Shuto-uchi
Mawatte
==x== Gyaku-zuki, <==== Gedan-barai, Gyaku-zuki, Gedan-barai
Mawatte
Yame

3. KYU

KIHON: som 3.Mon-kyu

KATA: Tekki Shodan

KUMITE: Kihon Ippon Kumite: 1 af alle angreb (hidari & migi gamae)

2. KYU

KIYON:

⊙ Zenkutsu Dachi, Gedan-barai gamae
====> Sanbon-zuki (jodan, chudan, chudan)
==> Jodan Age-uke, Mae-geri, Gyaku-zuki
====> Soto-uke, Kiba-dachi Yoko-enpi
⊙ Kokutsu Dachi, Shuto-uke gamae
==> Chudan Shuto-uke, Nukite
⊙ Zenkutsu Dachi, Gedan-barai gamae
====> Gedan-Barai, nekoashi-dachi Uchi-uke, zenkutsu-dachi Ura-zuki, Gyaku-zuki
Mawatte skift til zenkutsu-dachi, Jiyu-na-gamae
<==== Mae-geri, Mawashi-geri (samme ben)
Mawatte
====> Ushiro-geri
Mawatte
⊙ Kiba Dachi, Kakiwake gamae
<==== Yoko-geri Keage, skift ben Yoko-geri Kekomi
Mawatte
⊙ Zenkutsu Dachi, Gedan-barai gamae
====> Jodan Shuto-uchi, ==O=> Jodan Enpi-uchi, ==O=< Jodan Uchi-Shuto-uchi
Mawatte
<==== Yori-ashi Gyaku-zuki, <==== Gedan-barai, Yuri-ashi Gyaku-zuki Gedan-barai
Mawatte
Yame

KATA: Bassai - Dai

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 Mawashi-geri

1. KYU

KIYON:

⊙ Zenkutsu Dachi, Gedan-barai gamae
====> Sanbon-zuki (jodan, chudan, chudan)
==>== Jodan Age-uke, Mae-geri, Gyaku-zuki
====> Soto-uke, Kiba-dachi Yoko-enpi
⊙ Kokutsu Dachi, Shuto-uke gamae
==>== Chudan Shuto-uke, Nukite
⊙ Zenkutsu Dachi, Gedan-barai gamae
====> Gedan-Barai, nekoashi-dachi Uchi-uke, zenkutsu-dachi Ura-zuki, Gyaku-zuki
Mawatte skift til zenkutsu-dachi, Jiyu-na-gamae
<==== Mae-geri, Mawashi-geri (samme ben)
Mawatte
====> Ushiro-geri
Mawatte
⊙ Kiba Dachi, Kakiwake gamae
<==== Yoko-geri Keage, skift ben Yoko-geri Kekomi
Mawatte
⊙ Zenkutsu Dachi, Gedan-barai gamae
====> Jodan Shuto-uchi, ==O=> Jodan Enpi-uchi, ==O=< Jodan Uchi-Shuto-uchi
Mawatte
<==== Yori-ashi Gyaku-zuki, <==== Gedan-barai, Yuri-ashi Gyaku-zuki Gedan-barai
Mawatte
Yame

KATA: Jion eller Enpi

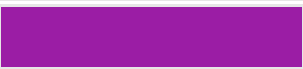
KUMITE: Jiyu Ippon Kumite: 1 x Jodan Oi-zuki
1 x Chudan O-izuki
1 x Mae-geri
1 x Yoko-geri Kekomi
1 x Mawashi-geri

JKS Danmark
Emne nr. 3.3 (Bind 2)
Dato: 01.05 2019



GRADUERINGSPENSUM (KYU)

VOKSNE

Grad	Bæltefarve		Minimum træningstid ialt	Bem:
Begynder	Hvidt			
9.Kyu	Gult		3 måneder	
8.Kyu	Orange		6 måneder	
7.Kyu	Rødt		9 måneder	
6.Kyu	Grønt		1 år	
5.Kyu	Blåt		1 år 3 måneder	
4.Kyu	Violet		1 år 6 måneder	
3.Kyu	Brunt		2 år	
2.Kyu	Brunt		2 år 6 måneder	
1.Kyu	Brunt		3 år	

SIGNATURFORKLARING:

====> Fremad

==>== Baglænds

=O==> 360° rotation/fremad

>==O= 360° rotation/baglænds

==x== Samme sted

9. KYU

KIHON:

⊙ Zenkutsu Dachi, Gedan-barai gamae
====> Chudan Oi-zuki
==>== Jodan Age-uke
====> Chudan Soto-uke
==>== Gedan-barai
Yame

⊙ Zenkutsu Dachi gamae
====> Chudan Mae-geri
Mawatte
<==== Chudan Mae-geri
Mawatte
Yame

KATA: Taikyoko Shodan

KUMITE: Gohon Kumite (jodan & chudan)

8. KYU

KIYON:

⊙ Zenkutsu Dachi, Gedan-barai gamae
====> Chudan Oi-zuki
==>== Jodan Age-uke
====> Chudan Soto-uke
⊙ Kokutsu Dachi, Shuto-uke Kamae
==>== Chudan Shuto-uke
⊙ Zenkutsu Dachi, Gedan-barai gamae
====> Chudan Uchi-uke
==>== Gedan-barai
⊙ Zenkutsu Dachi, Jiyu-na-gamae
====> Maegeri
Mawatte
<==== Mawashigeri
⊙ Kiba Dachi, Kakiwake barai
====> Yoko-geri Keage
Mawatte
<==== Yoko-geri Keage
Mawatte
Yame

KATA: Heian Shodan

KUMITE: Gohon kumite (jodan, chudan & maegeri)

7. KYU

KIHON:

⊙ Zenkutsu Dachi, Gedan-barai gamae
====> Chudan Oi-zuki
==>== Jodan Age-uke
====> Chudan Soto-uke
⊙ Kokutsu Dachi, Shuto-uke Kamae
==>== Chudan Shuto-uke
⊙ Zenkutsu Dachi, Gedan-barai gamae
====> Chudan Uchi-uke
==>== Gedan-barai
⊙ Zenkutsu Dachi, Jiyu-na-gamae
====> Maegeri
Mawatte
<==== Mawashigeri
⊙ Kiba Dachi, Kakiwake barai
====> Yoko-geri Keage
Mawazute
<==== Yoko-geri Keage
Mawazute
Yame

KATA: Heian Nidan

KUMITE: Sanbon kumite (jodan, chudan & maegeri)

6. KYU

KIHON:

⊙ Zenkutsu Dachi, Gedan-barai gamae
====> Chudan Oi-zuki
==>== Jodan Age-uke, Gyaku-zuki
====> Chudan Soto-uke, Gyaku-zuki
⊙ Kokutsu Dachi, Shuto-uke gamae
==>== Chudan Shuto-uke
⊙ Zenkutsu Dachi, Gedan-barai gamae
====> Gedan-Barai, nekoashi-dachi Uchi-uke, zenkutsu-dachi Gyaku-zuki
Mawatte
<==== Mae-geri, Oi-zuki
Mawatte skift til zenkutsu-dachi, Jiyu-na-gamae
====> Mawashi-geri
⊙ Kiba Dachi, Kakiwake barai
<==== Yoko-geri Keage
Mawatte
====> Yoko-geri Keage
Mawatte
<==== Yoko-geri Kekomi
Mawatte
====> Yoko-geri Kekomi
Mawatte
⊙ Zenkutsu Dachi, Gedan-barai gamae
<=O== Jodan Ura-ken, Gyaku-zuki

KATA: Heian Sandan

KUMITE : Kihon Ippon Kumite : 1 x Jodan oi-zuki (hidari gamae)
1 x Chudan oi-zuki (hidari gamae)
1 x Mae-geri (hidari gamae)

5. KYU

KIHON:

⊙ Zenkutsu Dachi, Gedan-barai gamae
====> Chudan Oi-zuki
==>== Jodan Age-uke, Gyaku-zuki
====> Chudan Soto-uke, Gyaku-zuki
⊙ Kokutsu Dachi, Shuto-uke gamae
==>== Chudan Shuto-uke
⊙ Zenkutsu Dachi, Gedan-barai gamae
====> Gedan-Barai, nekoashi-dachi Uchi-uke, zenkutsu-dachi Gyaku-zuki
Mawatte
<==== Mae-geri, Oi-zuki
Mawatte skift til zenkutsu-dachi, Jiyu-na-gamae
====> Mawashi-geri
⊙ Kiba Dachi, Kakiwake barai
<==== Yoko-geri Keage
Mawatte
====> Yoko-geri Keage
Mawatte
<==== Yoko-geri Kekomi
Mawatte
====> Yoko-geri Kekomi
Mawatte
⊙ Zenkutsu Dachi, Gedan-barai gamae
<=O== Jodan Ura-ken, Gyaku-zuki

KATA: Heian Yondan

KUMITE : Kihon Ippon Kumite : 2 x Jodan oi-zuki (hidari & migi gamae)
2 x Chudan oi-zuki (hidari & migi gamae)
2 x Mae-geri (hidari & migi gamae)

4. KYU

KIHON:

⊙ Zenkutsu Dachi, Gedan-barai gamae
====> Chudan Oi-zuki
==>== Jodan Age-uke, Gyaku-zuki
====> Chudan Soto-uke, Gyaku-zuki
⊙ Kokutsu Dachi, Shuto-uke gamae
==>== Chudan Shuto-uke
⊙ Zenkutsu Dachi, Gedan-barai gamae
====> Gedan-Barai, nekoashi-dachi Uchi-uke, zenkutsu-dachi Gyaku-zuki
Mawatte
<==== Mae-geri, Oi-zuki
Mawatte skift til zenkutsu-dachi, Jiyu-na-gamae
====> Mawashi-geri
⊙ Kiba Dachi, Kakiwake barai
<==== Yoko-geri Keage
Mawatte
====> Yoko-geri Keage
Mawatte
<==== Yoko-geri Kekomi
Mawatte
====> Yoko-geri Kekomi
Mawatte
⊙ Zenkutsu Dachi, Gedan-barai gamae
<=O== Jodan Ura-ken, Gyaku-zuki

KATA: Heian Godan

KUMITE :	Kihon Ippon Kumite:	1 x Jodan Oi-zuki 1 x Chudan Oi-zuki 2 x Maegeri 1 x Yokogeri Kekomi 1 x Mawashigeri
-----------------	---------------------	--

3. KYU

KIHON:

⊙ Zenkutsu Dachi, Gedan-barai gamae
====> Sanbon-zuki (jodan, chudan, chudan)
==>== Jodan Age-uke, Mae-geri, Gyaku-zuki
====> Soto-uke, Kiba-dachi Yoko-enpi
⊙ Kokutsu Dachi, Shuto-uke gamae
==>== Chudan Shuto-uke, Nukite
⊙ Zenkutsu Dachi, Gedan-barai gamae
====> Gedan-Barai, nekoashi-dachi Uchi-uke, zenkutsu-dachi Ura-zuki, Gyaku-zuki
Mawatte skift til zenkutsu-dachi, Jiyu-na-gamae
<==== Mae-geri, Mawashi-geri (samme ben)
Mawatte
====> Ushiro-geri
Mawatte
⊙ Kiba Dachi, Kakiwake gamae
<==== Yoko-geri Keage, skift ben Yoko-geri Kekomi
Mawatte
⊙ Zenkutsu Dachi, Gedan-barai gamae
====> Jodan Shuto-uchi, ==O=> Jodan Enpi-uchi, ==O=< Jodan Uchi-Shuto-uchi
Mawatte
<==== Yori-ashi Gyaku-zuki, <==== Gedan-barai, Yuri-ashi Gyaku-zuki Gedan-barai
Mawatte
Yame

KATA: Tekki Shodan

Junro Shodan

KUMITE: Kihon Ippon Kumite: 1 af alle angreb (hidari & migi gamae)

2. KYU

KIHON:

⊙ Zenkutsu Dachi, Gedan-barai gamae
====> Sanbon-zuki (jodan, chudan, chudan)
==>== Jodan Age-uke, Mae-geri, Gyaku-zuki
====> Soto-uke, Kiba-dachi Yoko-enpi
⊙ Kokutsu Dachi, Shuto-uke gamae
==>== Chudan Shuto-uke, Nukite
⊙ Zenkutsu Dachi, Gedan-barai gamae
====> Gedan-Barai, nekoashi-dachi Uchi-uke, zenkutsu-dachi Ura-zuki, Gyaku-zuki
Mawatte skift til zenkutsu-dachi, Jiyu-na-gamae
<==== Mae-geri, Mawashi-geri (samme ben)
Mawatte
====> Ushiro-geri
Mawatte
⊙ Kiba Dachi, Kakiwake gamae
<==== Yoko-geri Keage, skift ben Yoko-geri Kekomi
Mawatte
⊙ Zenkutsu Dachi, Gedan-barai gamae
====> Jodan Shuto-uchi, ==O=> Jodan Enpi-uchi, ==O=< Jodan Uchi-Shuto-uchi
Mawatte
<==== Yori-ashi Gyaku-zuki, <==== Gedan-barai, Yuri-ashi Gyaku-zuki Gedan-barai
Mawatte
Yame

KATA: Junro Nidan

Bassai-Dai

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 Mawashi-geri

1. KYU

KIHON:

⊙ Zenkutsu Dachi, Gedan-barai gamae
====> Sanbon-zuki (jodan, chudan, chudan)
==>== Jodan Age-uke, Mae-geri, Gyaku-zuki
====> Soto-uke, Kiba-dachi Yoko-enpi
⊙ Kokutsu Dachi, Shuto-uke gamae
==>== Chudan Shuto-uke, Nukite
⊙ Zenkutsu Dachi, Gedan-barai gamae
====> Gedan-Barai, nekoashi-dachi Uchi-uke, zenkutsu-dachi Ura-zuki, Gyaku-zuki
Mawatte skift til zenkutsu-dachi, Jiyu-na-gamae
<==== Mae-geri, Mawashi-geri (samme ben)
Mawatte
====> Ushiro-geri
Mawatte
⊙ Kiba Dachi, Kakiwake gamae
<==== Yoko-geri Keage, skift ben Yoko-geri Kekomi
Mawatte
⊙ Zenkutsu Dachi, Gedan-barai gamae
====> Jodan Shuto-uchi, ==O=> Jodan Enpi-uchi, ==O=< Jodan Uchi-Shuto-uchi
Mawatte
<==== Yori-ashi Gyaku-zuki, <==== Gedan-barai, Yuri-ashi Gyaku-zuki Gedan-barai
Mawatte
Yame

KATA: Junro Sandan

SENTEI: Jion, Enpi

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 Mawashi-geri

Supplerende forklaringer til Kyu - gradueringspensum

SIGNATURFORKLARING:

====> Fremad (fra venstre mod højre)

==>== Baglæns (fra højre mod venstre)

=O==> 360° rotation/fremad (fra venstre mod højre)

>==O= 360° rotation/baglæns (fra højre mod venstre)

<==== Fremad (fra højre mod venstre)

==<== Baglæns (fra venstre mod højre)

<=O== 360° rotation/fremad (fra højre mod venstre)

=O==< 360° rotation/baglæns (fra venstre mod højre)

==x== Samme sted

Kihon:

Hvor intet andet er skrevet laves øvelserne 5 gange

Hvor intet andet er nævnt er stillingen altid Zenkutsu-dachi

Bemærk at ikke alle øvelser er beskrevet.

Zenkutsu Dachi Kamae (ved spark)

(9.kyu) Armene ud til siden , (8.kyu – 1.kyu) Jyiu-na-gamae

Kiba Dachi Kamae (ved spark)

Altid Kakiwake gamae

Yoko-enpi (kiba)

Altid med hikite – hentes under den anden arm

9.kyu (Børn)

Kata: **Taikyoko Shodan**
Gedan-barai Chudan oi-zuki hele vejen igennem

9.kyu (Voksne)

Kata: **Taikyoko Shodan**

Kumite: **Gohon kumite** (5 skridt kamp)
Angreb: Jodan oi-zuki , Forsvar: Age-uke
Chudan oi-zuki Soto-uke

8.kyu (Børn)

Kumite: **Gohon kumite** (5 skridt kamp)
Angreb: Jodan oi-zuki , Forsvar: Age-uke (sidste gang + chudan gyaku-zuki)
Chudan oi-zuki Soto-uke (sidste gang + chudan gyaku-zuki)

8.kyu (Voksne)

Kumite: **Gohon kumite** (5 skridt kamp)
Angreb: Jodan oi-zuki , Forsvar: Age-uke (sidste gang + chudan gyaku-zuki)
Chudan oi-zuki Soto-uke (sidste gang + chudan gyaku-zuki)
Chudan maegeri Gedan-barai (sidste gang + chudan gyaku-zuki)

7.kyu (Børn & Voksne)

Kumite: **Sanbon kumite** (3 skridt kamp) (venstre)
Angreb: Jodan oi-zuki, chudan oi-zuki, chudan maegeri
Forsvar: Age-uke, soto-uke, gedan-barai + chudan gyaku-zuki

6.kyu (Børn)

Kumite: **Sanbon kumite** (3 skridt kamp) (venstre & højre)
Angreb: Jodan oi-zuki, chudan oi-zuki, chudan maegeri
Forsvar: Age-uke, soto-uke, gedan-barai + chudan gyaku-zuki

(Voksne)

Kumite: **Kihon ippon kumite** (1 skridt kamp) (venstre)
Angreb: Jodan oi-zuki, Chudan oi-zuki, Chudan Mae-geri
Forsvar: Age-uke Gyaku-zuki, Soto-uke Gyaku-zuki, Gedan-barai Gyaku-zuki

5.kyu

Kumite: (Børn)

Kihon ippon kumite (1 skridt kamp) (venstre)

Angreb: Jodan oi-zuki, Chudan oi-zuki, Chudan Mae-geri

Forsvar: Age-uke Gyaku-zuki, Soto-uke Gyaku-zuki, Gedan-barai Gyaku-zuki

(Voksne)

Kihon ippon kumite (1 skridt kamp) (venstre & højre)

Angreb: Jodan oi-zuki, Chudan oi-zuki, Chudan Mae-geri

Forsvar: Age-uke Gyaku-zuki, Soto-uke Gyaku-zuki, Gedan-barai Gyaku-zuki

4.kyu

Kumite: (Børn & Voksne)

Kihon ippon kumite (1 skridt kamp) (venstre)

Angreb: Jodan oi-zuki

Chudan oi-zuki,

Chudan Mae-geri

Chudan Yoko-geri

Jodan Mawashi-geri

Forsvar: Age-uke Gyaku-zuki

Soto-uke Gyaku-zuki

Gedan-barai Gyaku-zuki

Soto-uke Gyaku-zuki

Jodan Uchi-uke Gyaku-zuki

3.kyu

Kata: (Børn) Tekki shodan

(Voksne) Tekki Shodan & Junro Shodan

Kumite: (Børn & Voksne)

Kihon ippon kumite (1 skridt kamp) (venstre & højre)

Angreb: Jodan oi-zuki

Chudan oi-zuki,

Chudan Mae-geri

Chudan Yoko-geri

Forsvar: Age-uke Gyaku-zuki

Soto-uke Gyaku-zuki

Gedan-barai Gyaku-zuki

Soto-uke Gyaku-zuki

Jodan Mawashi-geri

Jodan Uchi-uke Gyaku-zuki

2.kyu

Kata: **(Børn)** Bassai-Dai
 (Voksne) Bassai-Dai & Junro Nidan

Kumite: **Jiyu Ippon kumite**
 Angreb standses i Kihon-stil
 Angreb: Jodan Oi-zuki, Chudan Oi-zuki, Chudan Mae-geri, Chudan Yoko-geri,
 Jodan Mawashi-geri
 Forsvar – valgfrit

1.kyu

Kata: **(Børn)** Jion eller Enpi
 (Voksne) Jion eller Enpi & Junro Sandan

Kumite: **Jiyu Ippon kumite**
 Angreb standses i Kihon-stil
 Angreb: Jodan Oi-zuki, Chudan Oi-zuki, Chudan Mae-geri, Chudan Yoko-geri,
 Jodan Mawashi-geri
 Forsvar – valgfrit

JKS Danmark
Emne nr. 4.1 (Bind 2)
Dato: 01.05 2019



GRADUERINGSPENSUM (DAN)

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.

Grad	Bæltefarve		Minimum træningstid ialt
1.Dan	Sort		5 år 6 måneder minimum 12 mdr. som 1.kyu
2.Dan	Sort		7 år 6 måneder

SIGNATURFORKLARING:

====> Fremad

==>== Baglænds

=O==> 360° rotation/fremad

>==O= 360° rotation/baglænds

==x== Samme sted

1. DAN

KIHON:

◎ Zenkutsu Dachi, Gedan-barai gamae
 =====> Tobi konde Sanbon-zuki
 ==>== Age-uke , Mae-geri, Gyaku-zuki
 =====> Chudan Soto-uke, kiba-dachi Yoko-enpi, zenkutsu-dachi Ura-ken , Gyaku-zuki
 ◎ Kokutsu Dachi, Shuto-uke gamae
 ==>== Chudan Shuto-uke, Mae-ashi Mae-geri, zenkutsu-dachi Nukite
 ◎ Zenkutsu Dachi, Gedan-barai gamae
 =====> Gedan-barai, nekoashi-dachi Uchi-uke, zenkutsu-dachi Ura-zuki, Yori-ashi Gyaku-zuki
 Mawatte, skift til Jiyu-no-gamae
 <===== Mae-geri, Mawashi-geri (samme ben), Gyakuzuki
 Mawatte, skift til Jiyu-no-gamae
 =====> Ushiro-geri, Gyaku-zuki
 Mawatte, Gedan-gamae
 <=O== Ura-ken, Gyaku-zuki
 Mawatte, skift til Jiyu-no-gamae
 =====> Yoko-geri keage, Kekomi (samme ben)
 Mawatte, Gedan-gamae
 <===== Jodan Soto-uke, Yori-ashi til siden (indvendig) Gedan-barai, Kizami Mae-geri, Gyaku-zuki
 Mawatte
 Yame

KATA:

Junro Shodan

SHITEI: Heian 1 - 5 & Tekki Shodan

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

KUMITE:

Jiyu Ippon Kumite:	1 x Jodan oi-zuki
	1 x Chudan oi-zuki
	1 x Mae-geri
	1 x Yoko-geri Kekomi
	1 x Mawashi-geri
	1 x Ushiro-geri

2. DAN

KIYON:

⊙ Jiyu-Na-Gamae
====> Tobi konde Kizami-zuki, Sanbon-zuki
Mawatte
<==== Tobi konde Kizami-zuki, Yori-ashi Gyaku-zuki
Mawatte
==>== Age-uke, ====> Mawashi-geri , Ushiro-geri , Ura-ken, Gyaku-zuki
Mawatte
<==== Mawashi-geri , <==== Ashi-barai, Gyaku-zuki
Mawatte
====> Tobi konde Kizami-zuki, Mae-geri, Oi-zuki
Yame

Balance: Jiyu-Na-gamae (3 gange samme ben/begge sider):
Mae-geri, Yoko-geri Kekomi, Mawashi-geri, Ushiro-geri (frem, siden, frem, bag)

KATA: SENTEI: Bassai-Dai, Jion, Enpi, Kanku-Dai, Hangetsu, Jitte, Tekki Nidan,
Gankaku, Bassai-Sho, Kanku-Sho

SHITEI: Junro 1 – 3

SHITEI: Bassai-Dai, Jion, Enpi, Kanku-Dai, Jitte

KUMITE: Jiyu Kumite

JKS Danmark
Emne nr. 4.2 (Bind 2)
Dato: 01.05 2019



GRADUERINGSPENSUM (DAN)

VOKSNE

Grad	Bæltefarve		Mininmum træningstid ialt	Bem:
1.Dan	Sort		3 år 6 måneder	
2.Dan	Sort		5 år 6 måneder	
3.Dan	Sort		8 år 6 måneder	
4.Dan	Sort		12 år 6 måneder	

SIGNATURFORKLARING:

====> Fremad

==>== Baglænds

=O==> 360⁰ rotation/fremad>==O= 360⁰ rotation/baglænds

==x== Samme sted

1. DAN

KIHON:

◎ Zenkutsu Dachi, Gedan-barai gamae
 =====> Tobi konde Sanbon-zuki
 ==>== Age-uke , Mae-geri, Gyaku-zuki
 =====> Chudan Soto-uke, kiba-dachi Yoko-enpi, zenkutsu-dachi Ura-ken , Gyaku-zuki
 ◎ Kokutsu Dachi, Shuto-uke gamae
 ==>== Chudan Shuto-uke, Mae-ashi Mae-geri, zenkutsu-dachi Nukite
 ◎ Zenkutsu Dachi, Gedan-barai gamae
 =====> Gedan-barai, nekoashi-dachi Uchi-uke, zenkutsu-dachi Ura-zuki, Yori-ashi Gyaku-zuki
 Mawatte, skift til Jiyu-no-gamae
 <===== Mae-geri, Mawashi-geri (samme ben), Gyakuzuki
 Mawatte, skift til Jiyu-no-gamae
 =====> Ushiro-geri, Gyaku-zuki
 Mawatte, Gedan-barai gamae
 <=O== Ura-ken, Gyaku-zuki
 Mawatte, skift til Jiyu-no-gamae
 =====> Yoko-geri keage, Kekomi (samme ben)
 Mawatte, Gedan-barai gamae
 <===== Jodan Soto-uke, Yori-ashi til siden (indvendig) Gedan-barai, Kizami Mae-geri, Gyaku-zuki
 Mawatte
 Yame

KATA:

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

SHITEI: Heian 1 - 5 & Tekki Shodan

SHITEI: Junro 1 – 3

KUMITE:

Jiyu Ippon Kumite:	1 x Jodan oi-zuki
	1 x Chudan oi-zuki
	1 x Mae-geri
	1 x Yoko-geri Kekomi
	1 x Mawashi-geri
	1 x Ushiro-geri

Jiyu Kumite

2. DAN

KIHON:

◎ Jiyu-Na-Gamae

====> Tobi konde Kizami-zuki, Sanbon-zuki

Mawatte

<==== Tobi konde Kizami-zuki, Yori-ashi Gyaku-zuki

Mawatte

==>== Age-uke, ====> Mawashi-geri , Ushiro-geri , Ura-ken, Gyaku-zuki

Mawatte

<==== Mawashi-geri , <==== Ashi-barai, Gyaku-zuki

Mawatte

====> Tobi konde Kizami-zuki, Mae-geri, Oi-zuki

Yame

Balance: Jiyu-Na-gamae (3 gange samme ben/begge sider):

Mae-geri, Yoko-geri Kekomi, Mawashi-geri, Ushiro-geri (frem, siden, frem, bag)

KATA: SENTEI: Bassai-Dai, Jion, Enpi, Kanku-Dai, Hangetsu, Jitte, Tekki Nidan,
Gankaku, Bassai-Sho, Kanku-Sho

SHITEI: Junro 1 – 5

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

KUMITE: Jiyu Kumite

3. DAN

KIHON:

☉ Shizentai

Dachi-kombination med div. Te-waza

flg. Dachi indgår: Zenkutsu, Kokutsu, Kiba, Nekoashi, – i vilkårlig rækkefølge

KATA:	TOKUI:	(Valgfri kata)
	SHITEI	Bassai-Dai, Jion, Enpi, Kanku-Dai, Jitte, Hangetsu, Tekki Nidan Gankaku, Junro 1-5

KUMITE: Jiyu Kumite

Fyldt 50år kan vælge at lave Jiyu Ippon Kumite

4. DAN

KIHON:

☉ Shizentai

Dachi-kombination med div. Te-waza

flg. Dachi indgår: Zenkutsu, Kokutsu, Kiba, Hangetsu, Fudo, Nekoashi, Sanshin – i vilkårlig rækkefølge

KATA: TOKUI: (Valgfri kata)

SENTEI: Kasshu, Kakuyoku-Shodan Kakuyoku-Nidan

SHITEI Bassai-Dai, Jion, Enpi, Kanku-Dai, Hangetsu, Jitte, Tekki Nidan,
Tekki Sandan, Gankaku, Bassai-Sho, Kanku-Sho, Junro 1-5

KUMITE: Jiyu Kumite

Fyldt 50år kan vælge at lave Jiyu Ippon Kumite

JKS Danmark
Emne nr. 4.3 (Bind 2)
Dato: 01.05 2019

Supplerende forklaringer til Dan-gradueringsspensum

SIGNATURFORKLARING:

====> Fremad (fra venstre mod højre)

==>== Baglæns (fra højre mod venstre)

=O==> 360⁰ rotation/fremad (fra venstre mod højre)

>==O= 360⁰ rotation/baglæns (fra højre mod venstre)

<==== Fremad (fra højre mod venstre)

==<== Baglæns (fra venstre mod højre)

<=O== 360⁰ rotation/fremad (fra højre mod venstre)

=O==< 360⁰ rotation/baglæns (fra venstre mod højre)

==x== Samme sted

1.Dan

Kata: (Børn)

SHITEI (obligatorisk) Junro Shodan

SENTEI (frit valg) der kan vælges mellem **Bassai-Dai, Jion, Enpi, Kanku-Dai**

SHITEI (obligatorisk) Eksaminator vælger mellem Heian 1 – 5 & Tekki Shodan

Kata: (Voksne)

SENTEI (frit valg) der kan vælges mellem **Bassai-Dai, Jion, Enpi, Kanku-Dai**

SHITEI (obligatorisk) Eksaminator vælger mellem Heian 1 – 5 & Tekki Shodan

SHITEI (obligatorisk) Eksaminator vælger mellem Junro 1 – 3

Kumite: (Børn)

Jiyu Ippon Kumite

Angreb startes fra valgfri Kamae

Angreb standses i Kumite-stil (kamae)

Forsvar – valgfrit

Kumite: (Voksne)

Jiyu Ippon Kumite

Angreb startes fra valgfri Kamae

Angreb standses i Kumite-stil (kamae)

Forsvar – valgfrit

Jiyu Kumite

2.Dan

Kata: **SENTEI** (frit valg) der kan vælges mellem:
Bassai-Dai, Jion, Enpi, Kanku-Dai, Jitte, Tekki Nidan, Gankaku, Bassai-Sho, Kanku-Sho
SHITEI (obligatorisk) (Børn) Eksaminator vælger mellem **Junro 1 – 3**
SHITEI (obligatorisk) (Voksne) Eksaminator vælger mellem **Junro 1 – 5**
SHITEI (obligatorisk) Eksaminator vælger mellem **Bassai-Dai, Jion, Enpi, Kanku-Dai**

Kumite: **Jiyu Kumite**

3.Dan

Kata: **TOKUI** (Valgfri) der kan stilles spørgsmål til kata
SHITEI: (obligatorisk) Eksaminator vælger mellem:
Bassai-Dai, Jion, Enpi, Kanku-Dai, Jitte, Hangetsu, Tekki Nidan, Junro 1-5

Kumite: **Jiyu Kumite**
Fylt 50år kan vælge at lave Jiyu Ippon Kumite

4.Dan

Kata: **TOKUI** (Valgfri) der kan stilles spørgsmål til kata
SENTEI (frit valg) der kan vælges mellem: Kasshu, Kakuyoku-Shodan, Kakuyoku-Nidan
SHITEI: (obligatorisk) Eksaminator vælger mellem:
Bassai-Dai, Jion, Enpi, Kanku-Dai, Jitte, Hangetsu, Tekki Nidan, Tekki Sandan, Gankaku, Bassai-sho, Kanku-sho, Junro 1-5

Kumite: **Jiyu Kumite**
Fylt 50år kan vælge at lave Jiyu Ippon Kumite