



Vejledning og signaturforklaring til S.K.I.F.'s / Holstebro karate Klub Shotokan gradueringsprogram.

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

*Kata:* De der skal gradueres stiller op på en linje med front til GB.

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

*Signaturforklaring til S.K.I.F.'s gradueringsprogram.*

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

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

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

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

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

### **Oplæsning af pensum.**

Pensummet oplæses én kombination af gangen, højt og tydeligt, af gradueringsens oplæser.

Fra puslinge til og med 4. Kyu skal der tælles.

Fra 3. Kyu & op skal eleven selv lave kombinationen 5 gange.



### **Kihon Første Gule snip**

#### **Tzuki Diplom**

Chudan Oi zuki  
Chudan Gyaku-zuki

#### **Uke Diplom**

Jodan Age Uke  
Shoto ude uke

#### **Keri Diplom**

Chudan Mae geri  
Yoko geri Keaki

### **Kata Anden Gule snip**

#### **Heian Shodan ½**

*Kan selvstændig køre heian shidan til første Kiai*

#### **Heian Shodan**

*Kan Køre hele kata'en selvstændig*

### **Gohon Kumite Tredje gule Snip**

#### **Jodan Diplom**

Gohon kumite Jodan forsvar & angreb

#### **Chudan Diplom**

Gohon kumite Chudan forsvar & angreb

### **Do Diplom**

#### **Binde bælte**

**Rei** Hvornår bukker man.

**Tiltale** Hvad hedder en anden elev, en træner og chefinstruktøren

**Karate** Hvornår må man bruge Karate

HOLSTEBRO KARATE KLUB SHOTOKAN PENSUM  
9. KYU (Kyukyu)



**KIHON:**

⊙ Zenkutsu Dachi, Gedan-Barai Kamae

====> Chudan Oi-zuki

Mawazute

<==== Chudan Gyaku-zuki

==<== Jodan Age-uke

<==== Chudan Soto-ude-uke

Mawazute

**Yame**

⊙ Zenkutsu-Dachi Kamae

====> Chudan Mae-geri

Mawazute

<==== Chudan Mae-geri

Mawazute

**Yame**

⊙ Kiba-dachi, Gedan-barai Kamae

====> Yoko-geri Keage

Mawazute

<==== Yoko-geri Keage

Mawazute

**KATA:** Heian Shodan

**KUMITE:** Gohon kumite (Jodan, Chudan)

**DO**

Rei *Hvordan bukker man?  
I hvilke forbindelser bukker man?*

Etikette *Undervisning og beskeder:  
Hvordan modtager man noget?*

8. KYU (Hachikyu)



**KIHON:**

⊙ Zenkutsu Dachi, Gedan-Barai Kamae

====> Jodan Oi-zuki

Mawazute

<==== Chudan Gyaku-zuki

==<== Jodan Age-uke

<==== Chudan Soto-ude-uke

Mawazute

====> Chudan Uchi-ude-uke

⊙ Kokutsu-dachi, Shuto-uke Kamae

==>== Chudan Shuto-uke

**Yame**

⊙ Zenkutsu-Dachi Kamae

====> Chudan Mae-geri

Mawazute

<==== Chudan Mawashi-geri

Mawazute

**Yame**

⊙ Kiba-dachi, Gedan-barai Gamae

====> Yoko-geri Keage

Mawazute

<==== Yoko-geri Keage

Mawazute

**KATA:** Heian Shodan + Bunkai fra Kata bog nr. 1

**KUMITE:** Gohon kumite Jodan & Chudan

**JIYU** Uke *Parere slag fra højre og venstre*

**DO**

Rei *Hvorfor bukker man?  
Hvordan bukker man?  
I hvilken forbindelse bukker man?*

Etikette *Hvordan modtager man undervisning og beskeder?  
Hvordan modtager man noget?*

HOLSTEBRO KARATE KLUB SHOTOKAN PENSUM  
7.KYU - 6.KYU (Nanakyu) - (Rokukyu)



**KIHON:**

⊙ Zenkutsu Dachi, Gedan-Barai Kamae  
====> Jodan Oi-zuki  
Mawazute  
<==== Chudan Gyaku-zuki  
==<== Jodan Age-uke, Gyaku-zuki  
<==== Chudan Soto-ude-uke, Gyaku-zuki  
Mawazute  
====> Chudan Uchi-ude-uke, Gyaku-zuki

⊙ Kokutsu-dachi, Shuto-uke Kamae  
==>== Chudan Shuto-uke

**Yame**

⊙ Zenkutsu-Dachi Kamae  
====> Chudan Mae-geri

Mawazute

<==== Chudan Mawashi-geri

Mawazute

**Yame**

⊙ Kiba-dachi, Gedan-barai Gamae  
====> Yoko-geri Keage

Mawazute

<==== Yoko-geri Keage

Mawazute

====> Yoko-geri Kekomi

Mawazute

<==== Yoko-geri Kekomi

Mawazute

**7.Kyu**

**6. Kyu**

**KATA:** Heian Nidan  
+ Bunkai fra Kata bog nr. 1

Heian Sandan  
+ Bunkai fra Kata bog nr. 1

**KUMITE:** Sanbon Kumite Nr 1 & 2  
Hidari (*Venstre*)

Sanbon Kumite Nr 1 & 2  
Hidari & Migi (*Venstre og højre*)

**JIYU:** Frigørelse fra greb  
evt. afslutning

3 × Frigørelse fra greb  
evt. afslutning

**DO:** Saho  
*Hvordan sætte man sig korrekt i sazen (elev delen)*

Alle tal fra 1-10

HOLSTEBRO KARATE KLUB SHOTOKAN PENSUM  
**5.KYU - 4.KYU (Gokyu) - (Yonkyu)**



**KIHON:**

⊙ Zenkutsu Dachi, Gedan-Barai Kamae  
 =====> Sanbon-zuki (Jodan, chudan, chudan)  
 Mawazute  
 <===== Gyaku sanbon-zuki (Chudan, jodan, chudan)  
 ==<==== Jodan Age-uke, Gyaku-zuki  
 <===== Chudan Soto-ude-uke (Zenkutsu) & Yoko-enpi, Uraken-uchi (Kiba-dachi)  
 Mawazute  
 =====> Chudan Uchi-ude-uke, Jodan Kizami-zuki, Chudan Gyaku-zuki

⊙ Kokutsu-dachi, Shuto-uke Kamae  
 ==>==== Chudan Shuto-uke (Kokutsu) & Chudan Nukite (Zenkutsu)

**Yame**

⊙ Zenkutsu-Dachi Kamae  
 =====> Mae-geri rengeru (chudan, jodan)

Mawazute

<===== Mawashi-geri

Mawazute

**Yame**

⊙ Kiba-dachi, Gedan-barai Gamae  
 =====> Yoko-geri Keage

Mawazute

<===== Yoko-geri Keage

Mawazute

=====> Yoko-geri Kekomi

Mawazute

<===== Yoko-geri Kekomi

Mawazute

**5.Kyu**

**4.Kyu**

**KATA:** Heian Yondan + Bunkai

Heian Godan + Bunkai

**KUMITE:** Kihon ippon kumite  
 2 × Jodan  
 2 × Chudan  
 2 × Mae-geri  
 Hidari (*Venstre*)

Kihon ippon kumite  
 2 × Jodan  
 2 × Chudan  
 2 × Mae-geri  
 Hidari + Migi (*Én af hver til venstre og til højre*)  
 1 × Yoko-geri  
 1 × Mawashi-geri  
 Hidari (*Venstre*)

**JIYU:** Nedtagning

3 × Nedtagning / fejninger

**DO:** Betydning af:  
*Karate - Do*  
*Heian*

Saho (zazen) udført.

3. KYU (Sankyu)



**KIHON:**

⊙ Zenkutsu Dachi, Gedan-Barai Kamae

====> Jodan Oi-zuki

Mawazute

<==== Chudan Gyaku-zuki

==<== Jodan Age-uke

<==== Chudan Soto-ude-uke

Mawazute

====> Chudan Uchi-ude-uke

==>== Gedan-barai

⊙ Kokutsu-dachi, Shuto-uke Kamae

====> Chudan Shuto-uke

==>== Chudan Shuto-uke

**Yame**

⊙ Zenkutsu-Dachi Kamae

====> Chudan Mae-geri

Mawazute

<==== Chudan Mawashi-geri

Mawazute

⊙ Kiba-dachi, Gedan-barai Gamae

====> Yoko-geri Keage

Mawazute

<==== Yoko-geri Keage

Mawazute

====> Yoko-geri Kekomi

Mawazute

<==== Yoko-geri Kekomi

Mawazute

⊙ Zenkutsu-Dachi Kamae

====> Ushiro-geri

Mawazute

<==== Ushiro-geri

Mawazute

**KATA:** Tekki Shodan + bunkai. Bunkai på alle Heian kata'er

**KUMITE:** Kihon ippon kumite

1 × af alle angreb Hidari kamae

1 × af alle angreb Migi kamae

1 × hvor graduøren vælger ét forsvar Der kan spørges til alle 6 teknikker.

*Der må ikke bruges samme forsvar til begge sider.*

**JIYU:** 3 × Parade, nedtagning og afslutning

**DO:** Dojo kun:

Hvem grundlagte Shotokan?

Hvad betyder Shotokan?

HOLSTEBRO KARATE KLUB SHOTOKAN PENSUM  
2. KYU ) - 1.KYU (NiKyu) – (IkKyu)



**KIHON:**



Zenkutsu Dachi, Gedan-Barai Kamae

====>

Mae-geri, Oi-zuki (Chudan, Jodan)

Mawazute

<====

Mawashi-geri, Gyaku-zuki (Jodan, Chudan)

Mawazute

====>

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

Mawazute

**Yame**



Zenkutsu-Dachi Kamae

<====

Ren-geri: Mae-geri, Mawashi-geri

Mawazute

====>

Kizami Yoko-geri Kekomi, Ushiro-geri

Mawazute

**Yame**



Kiba-dachi, Gedan-barai Gamae

<====

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

Mawazute

====>

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

Mawazute



Zenkutsu-Dachi, Gedan-barai Kamae

<====

Ukendt kombination

Mawazute

**KATA:**

**2 Kyu**

Tekki Shodan + Bunkai

Bassai Dai + Bunkai

**1 Kyu**

SHITEI

Alle Heian Kata'er

Tekki Shodan

SENTEI

Bassai-Dai

Kanku-Dai

Jion

Enpi

*Der skal kunne vises bunkai på alle de valgte kata'er*

**KUMITE:**

Jiyu ippon kumite

2 × Jodan oi-zuki

2 × Chudan oi-zuki

2 × Chudan Mae-geri

1 × Chudan Yoko-geri

1 × Jodan Mawashi-geri

*Angrebet standses i Kihon ippon stil*

Jiyu ippon kumite

2 × Jodan oi-zuki

2 × Chudan oi-zuki

2 × Chudan Mae-geri

1 × Chudan Yoko-geri

1 × Jodan Mawashi-geri

*Angrebet standses i kamae*

Jiyu Kumite 1-3 Kampe

**JIYU:**

3 × Valgfrit

3 × Valgfrit

**POINTS:**

1 Gradueringspoint.

2 Gradueringspoint.



Supplerende forklaring til pensum

**Do:**

**Tiltale**

Elev

Træner

Chefinstruktøren / 4 dan

San

Sempai

Sensei

**Rei**

Hvorfor bukker man.?

Hvordan Bukker man.?

I hvad forbindelse bukker man.?

**Etikette**

Hvordan modtager man -

Undervisning & beskeder.?

Hvordan modtager man noget.?

Fra musubi dashi

Med begge hænder og i musubi dashi

**Alle tal fra 1-10**

Ichi Ni San Shi GoRoku Shi-chi Ha-chi Kyu Ju

**Karate – Do**

**Heian**

Tom hånd vej

Fred fyldt sind

**Saho (zazen)**

Yoi – Seiza – Mokuso - Kaimoku - Shomen-ni-rei -

Sensei-ni-rei / Sempai-ni-rei - Otaigai-ni-rei - Kiritsu.

**Dojo Kun.**

1. At søge den perfekte karakter
2. At forsvare sandhedens vej
3. At stræbe videre
4. Altid at være høflig
5. At undgå overmod

Hitotsu jinkaku kansei ni tsutomuru koto

Hitotsu makoto no michi o mamoru koto

Hitotsu doryoku no seishin o yashinau koto

Hitotsu reigi o omonzuro koto

Hitotsu kekki no yu o imashimuru koto

**Hvem grundlage Shotokan:**

**Hvad betyder Shotokan:**

Gichin Funakoshi (1868–1957)

"Shoto" var Funakoshi Sensei's kunstner-navn. Han skrev poesi og digte under pseudonymet "Shoto", som betyder "fyrretrækronens susen". Ordet "kan" betyder "hus". Shotokan betyder således Shoto's Hus eller "fyrretrækronens susen's hus".  
*I 1936 stod den første dojo færdig i Japan. Over dens indgangs parti stod et skilt med inskriptionen: Shotokan. Dette navn blev så til den form for karate, som Sensei Gichin Funakoshi stod for.*

**JIYU:**

Øvelser som Eleven selv forbereder og fremviser.



Klubben forventer af elevernes træningsindsats.:

- 10 – 6 Kyu Eleverne følger og deltager aktivt i den normale træning.  
I tilfælde af sygdom kan normal træning suppleres af lørdags træning og ekstra træning.  
(Hvid, gul, orange og grønt bælte)
- 5 – 4 Kyu Eleverne følger og deltager aktivt i den normale træning.  
Samt deltager i fælles træningen som klubben afholder.  
I tilfælde af sygdom skal normal træning suppleres af lørdags træning og ekstra træning.  
(Violet bælte)
- 3 – 1 Kyu Eleverne deltager meget aktivt i den normale træning og selv opsøger viden og trænings muligheder, vedligeholder teknisk & fysisk form uden for dojo'en. Deltager aktivt i fælles træninger afholdt af SKIF eller DKF. I tilfælde af sygdom skal normal træning suppleres af lørdags træning og ekstra træning.  
(Brun bælte)

**Det forventes at brun bælte selv tager ansvar for deres træning og sikre sig, at de er klar til graduering.**

### Hvad bedømmes efter?

#### Grund teknikker & Kata

Forskel på jodan og chudan

*Hoved og mave som angrebs mål.*

Vægtfordeling

*Benet trækkes tilbage efter spark.*

Hikiashi

Kraft – kime

Præcision

Kende forskel på shomen og hanmi

*Lukket og åben hofte.*

Kan kombinere flere teknikker

#### Kata

Kender mønstret i sin kata – også de skrå vinkler

Bunkai

*Ved hvordan tekniker bruges*

Vælge den rigtige tokui kata

Rytme

#### Kamp

Undgå at blive ramt ved kumite

*Ved hjælp af parader og ikke flygte*

Maai

*Forståelse for afstand til modstander*

Tachi kata

*At kunne flytte sig korrekt*

Angrebsvilje ved kumite (men stadig kontrol)

Skal som uke vælge de rigtige teknikker som forsvar *I forhold til sig selv og modstander*



Kyu	KIHON	KATA	Kumite	
9	45% Sporadisk kendskab til vægtfordeling i Tashi-kata. Kan gengive de enkelte teknikker uden kraft og præcision.	45% Kan nogenlunde det grundlæggende mønster i Heian Shodan med noget hjælp.	10% Kan uden for meget forvirring bruge Kihon over for modstanderen.	Gul
8	45% Kan vise vægtfordeling i Tashi-kata. Kan vise forskel på Jodan og Chudan. Kan gengive de enkelte teknikker med en hvis kraft og præcision.	45% Kan nogenlunde det grundlæggende mønster i Heian Shodan uden hjælp. Dvs. vise de rigtige vinkler.	10% Kan uden for meget forvirring bruge Kihon over for modstanderen.	Orange
7	40% Kan kombinere to simple teknikker med en hvis kraft og præcision. Skal vise en vis forståelse af Kaiten (Hanmi & Shomen)	40% Kan det grundlæggende mønster i Heian Nidan med en hvis kraft.	20% Kan som Kogeki vise angrebsvilje og en vis præcision. Kan som uke vise at men bliver hos kogeki og parerer.	Grøn
6	40% Kan kombinere to simple teknikker med kraft og præcision. Skal vise en vis forståelsen af Kaiten.	40% Kan det grundlæggende mønster i Heian Sandan med kraft og præcision.	20% Kan som Kogeki vise angrebsvilje og præcision. Kan som uke parere hårdt og præcist.	Grøn
5	35-40% Kan kombinere tre simple teknikker med kraft og præcision. Skal vise forståelse af Kaiten. Skal placere fødderne præcist i.f.t. Tashi-kata og vise stor forståelse af vægtfordeling.	35-40% Kan det grundlæggende mønster i Heian Yondan med kraft og præcision.	25% Skan vise kraft og præcision i angrebet. Skal som Uke vise en vis forståelse for at bruge de rigtige forsvar i forhold til egen og kogeki's fysiske forudsætninger.	Violet
4	35-40% Kan kombinere tre simple teknikker med stor kraft og præcision. Skal vise forståelse af Kaiten. Skal placere fødderne præcist i.f.t. Tashi-kata og vise stor forståelse af vægtfordeling.	35-40% Kan det grundlæggende mønster i Heian Godan med rytme, kraft og præcision.	25% Skal vise kraft og præcision i angrebet. Skal som Uke vise forståelse for at bruge de rigtige forsvar i forhold til egen og Kogeki's fysiske forudsætninger.	Violet



Kyu	KIHON	KATA	Kumite	
3	<p><b>33%</b></p> <p>Skal mestre alle enkelt teknikker med stor kraft og præcision i både bevægelse og afslutning (Kime)</p>	<p><b>33%</b></p> <p>Kan det grundlæggende mønster i Tekki Shodan med en stabil Kiba-dachi. Skal kunne alle Heian Kata med rytme, kraft og præcision.</p>	<p><b>33%</b></p> <p>Skal vise stor kraft og præcision i angrebet. Skal som Uke vise stor forståelse for at bruge de rigtige forsvar i forhold til egen og Kogeki's fysiske forudsætninger.</p>	Brun
2	<p><b>33%</b></p> <p>Kan kombiner tre teknikker med stor kraft og præcision. Kombinationerne skal udføres flydende og rytmisk.</p>	<p><b>33%</b></p> <p>Kan Tekki Shodan med rytme, kraft og præcision. Kan det grundlæggende mønster i Bassai-dai med en vis forståelse for rytme, kraft, præcision og bunkai.</p>	<p><b>33%</b></p> <p>Kan flytte sig frit rundt som Kogeki og have en fornemmelse for Maai. Skal kunne angribe med Kraft og præcision (Kime). Skal som Uke vise forståelse for at bruge de rigtige forsvar i forhold til egen og Kogeki's fysiske forudsætninger.</p>	Brun
1	<p><b>33%</b></p> <p>Kan kombinere tre teknikker med stor kraft og præcision. Tydelig Kaiten i Keri-waza. Kombinationerne skal udføres eksplosivt, flydende og rytmisk, med sans for Tashi-kata.</p>	<p><b>33%</b></p> <p>Kan Tekki Shodan med rytme, kraft, præcision og bundkai. Har kunnet udvælge sin Tokui kata ud fra sine fysiske forudsætninger og kan udføre den med rytme, kraft, præcision samt vise forståelse for bunkai.</p>	<p><b>33%</b></p> <p>Kan som Kogeki flytte frit og hensigtsmæssigt rundt i forhold til Uke samt have en god fornemmelse for maai. Skal kunne angribe med Kime uanset hvordan Uke flytter sig. Skal som Uke udnytte Kogeki's blottelser prompte og bruge de rigtige forsvar sikkert i forhold til egen og kogeki's fysiske forudsætninger.</p>	Brun