

Kyu / Dan Graderingspensum Øygarden Karateklubb



10. Kyu – Rød stripe

【KIHON】 På stedet i HACHIJDACHI

1. CHUUDAN CHOKUZUKI
 2. JOUDAN AGEUKE
 3. CHUUDAN SOTOUKE
 4. MAEGERI (HEISOKU DACHI • GEDAN KAKIWAKE)
- * “GOREI” Kommando (Høyre side hver teknikk)

9. Kyu – Gul stripe

【KIHON】 På stedet i SHIZEN TAI til ZENKUTSU DACHI og tilbake til SHIZEN TAI

1. CHUUDAN JUNZUKI
 2. JOUDAN AGEUKE
 3. CHUUDAN SOTOUKE,
 4. KOKUTSU SHUTOU UKE
 5. MAEGERI (HEISOKUDACHI, GEDAN KAKIWAKE)
- * “GOREI” Kommando (Høyre side hver teknikk)

8. Kyu – Gult

【KIHON】 IDOU KIHON Grunnleggende teknikker i bevegelse

1. CHUUDAN JUNZUKI (Fremover)
2. JOUDAN AGEUKE (Fremover)
3. CHUUDAN SOTOUKE (Fremover)
4. GEDAN BARAI (Fremover)
5. KOKUTSU SHUTOU UKE (Fremover)
6. MAEGERI (GEDAN KAKIWAKE) (Fremover)

【KATA】 TAIKYOKU SHODAN

【KUMITE】 GOHON KUMITE (JOUDAN JUNZUKI, CHUUDAN JUNZUKI)

7. Kyu – Oransje

【KIHON】 IDOU KIHON Grunnleggende teknikker i bevegelse

1. CHUUDAN JUNZUKI (Fremover)
2. JOUDAN AGEUKE (Bakover)
3. CHUUDAN SOTOUKE (Fremover)
4. CHUUDAN UCHIUKE (Bakover)
5. KOUKUTSU SHUTOU UKE (Fremover)
6. MAEGERI (GEDAN KAKIWAKE) (Fremover)
7. YOKOGERI KEAGE (in HEISOKU DACHI, Høyre og venstre annenhver gang)
8. YOKOGERI KEKOMI (in HEISOKU DACHI, Høyre og venstre annenhver gang)

【KATA】 HEIAN SHODAN

【KUMITE】 GOHON KUMITE (JOUDAN JUNZUKI, CHUUDAN JUNZUKI)

6. Kyu – Grønt

【KIHON】 IDO KIHON Grunnleggende teknikker i bevegelse

1. CHUUDAN JUNZUKI (Fremover)
2. JOUDAN AGEUKE (Bakover)
3. CHUUDAN SOTOUKE (Fremover)
4. CHUUDAN UCHIUKE (Bakover)
5. KOUKUTSU SHUTOU UKE (Fremover)
6. MAEGERI (GEDAN KAKIWAKE) (Fremover)
7. YOKOGERI KEAGE (in KIBADACHI, Høyre og venstre) (Fremover)
8. YOKOGERI KEKOMI (in KIBADACHI, Høyre og venstre) (Fremover)

【KATA】 HEIAN NIDAN

【KUMITE】 KIHON IPPON KUMITE

(JOUDAN JUNZUKI – høyre og venstre, CHUUDAN JUNZUKI – høyre og venstre)

5. Kyu – Blått

【KIHON】 IDO KIHON Grunnleggende teknikker i bevegelse

1. CHUUDAN JUNZUKI (Fremover)
2. JOUDAN AGEUKE, GYAKUZUKI (Bakover)
3. CHUUDAN SOTOUKE, GYAKUZUKI (Fremover)
4. CHUUDAN UCHIUKE, GYAKUZUKI (Bakover)
5. KOUKUTSU SHUTOU UKE (Fremover)
6. MAEGERI (GEDAN KAKIWAKE) (Fremover)
7. YOKOGERI KEAGE (i KIBADACHI, Høyre og venstre) (Fremover)
8. YOKOGERI KEKOMI (i KIBADACHI, Høyre og venstre) (Fremover)

【KATA】 HEIAN SANDAN

【KUMITE】 KIHON IPPON KUMITE

(JOUDAN JUNZUKI – høyre og venstre, CHUUDAN JUNZUKI – høyre og venstre)
CHUUDAN MAEGERI GEDAN KAKIWAKE – (Høyre og venstre)

4. Kyu – Lilla

【KIHON】 IDO KIHON Grunnleggende teknikker i bevegelse

1. CHUUDAN JUNZUKI (Fremover)
2. SANBON RENZUKI (Fremover)
3. JOUDAN AGEUKE, GYAKUZUKI (Bakover)
4. CHUUDAN SOTOUKE, GYAKUZUKI (Fremover)
5. CHUUDAN UCHIUKE, GYAKUZUKI (Bakover)
6. KOUKUTSU SHUTOU UKE, ZENKUTSU NUKITE (Fremover)
7. MAEGERI (GEDAN KAKIWAKE) (Fremover)
8. YOKOGERI KEAGE (i KIBADACHI, Høyre og venstre) (Fremover)
9. YOKOGERI KEKOMI (i ZENKUTSUDACHI) (Fremover)

【KATA】 HEIAN YONDAN

【KUMITE】 KIHON IPPON KUMITE

(JOUDAN JUNZUKI – høyre og venstre, CHUUDAN JUNZUKI – høyre og venstre)
CHUUDAN MAEGERI GEDAN KAKIWAKE – (Høyre og venstre)
CHUUDAN YOKOGERI KEKOMI – (Høyre og venstre)

3. Kyu – Første brune

【KIHON】 IDO KIHON Grunnleggende teknikker i bevegelse

1. CHUUDAN JUNZUKI (Fremover)
2. SANBON RENZUKI (Fremover)
3. JOUDAN AGEUKE, GYAKU ZUKI (Fremover)
4. CHUUDAN SOTOUKE, GYAKUZUKI (Bakover)
5. CHUUDAN UCHIUKE, GYAKU ZUKI (som KOUKUTSUDACHI er) (Fremover)
6. KOUKUTSU SHUTOU UKE, ZENKUTSU NUKITE (Bakover)
7. MAEGERI (GEDAN KAKIWAKE) (Fremover)
8. YOKOGERI KEAGE (i KIBA DACHI, Høyre og venstre) (Fremover)
9. YOKOGERI KEKOMI (i ZENKUTSU DACHI) (Fremover)

【KATA】 HEIAN GODAN

【KUMITE】 JIYUU IPPON KUMITE

(JODAN JUNZUKI , CHUUDAN JUNZUKI , CHUDAN MAEGERI) – Høyre og venstre

2. Kyu – Andre brune

【KIHON】 IDO KIHON Grunnleggende teknikker i bevegelse

1. JOUDAN JUNZUKI , CHUUDAN GYAKUZUKI(Fremover)
2. JOUDAN AGEUKE, GYAKUZUKI (Bakover)
3. CHUUDAN SOTOUKE ,GYAKUZUKI (Fremover)
4. CHUUDAN UCHIUKE, GYAKUZUKI (Bakover)
5. KOUKUTSU SHUTOU UKE, ZENKUTSU NUKITE (Fremover)
6. MAEGERI (GEDAN KAKIWAKE) (Fremover)
7. MAWASHIGERI (Fremover)
8. YOKOGERI KEAGE (i KIBADACHI, Høyre og venstre) (Fremover)
9. YOKOGERI KEKOMI (i ZENKUTSUDATI) (Fremover)

【KATA】 TEKKI SHODAN

【KUMITE】 JIYUU IPPON KUMITE

(JODAN JUNZUKI, CHUUDAN JUNZUKI, CHUUDAN MAEGERI, CHUUDAN YOKOGERI KEKOMI ,MAWASHIGERI) – Høyre og venstre

※Annonser ditt valg for JOUDAN eller CHUUDAN for MAWASHIGERI

1. Kyu – Tredje brune



【KIHON】 IDO KIHON Grunnleggende teknikker i bevegelse

1. JOUDAN JUNZUKI , CHUUDAN GYAKUZUKI (Fremover)
2. JOUDAN AGEUKE, GYAKUZUKI (Bakover)
3. CHUUDAN SOTOUKE, YOKOENPI
(ZENKUTSUDACHI Skift stilling til KIBADACHI) (Fremover)
4. CHUUDAN UCHIUKE, GYAKUZUKI (Bakover)
5. KOUKUTSU SHUTOU UKE, ZENKUTSU NUKITE (Fremover)
6. MAEGERI (På stedet) ,MAEGERI(Fremover)
7. MAWASHIGERI (Fremover)
8. YOKOGERI KEAGE (i KIBADACHI, Høyre og venstre) (Fremover)
9. YOKOGERI KEKOMI (ZENKUTSUDACHI) (Fremover)

【KATA】 BASSAI DAI

【KUMITE】 JIYU IPPON KUMITE

(JOUUDAN JUNZUKI, CHUUDAN JUNZUKI, CHUUDAN MAEGERI,
CHUUDAN YOKOGERI KEKOMI, MAWASHIGERI) – Høyre og venstre

※ Annonser ditt valg for JOUDAN eller CHUUDAN for MAWASHIGERI

1. Dan



【KIHON】 IDO KIHON Grunnleggende teknikker i bevegelse

1. SANBON RENZUKI (Fremover)
2. JOUDAN AGEUKE, GYAKUZUKI (Bakover)
3. CHUUDAN SOTOUKE, YOKOENPI, YOKOURAKEN UCHI, GYAKUZUKI
(ZENKUTSUDACHI bytt stilling til KIBADACHI bytt stilling til
ZENKUTSU DACHI) (Fremover)
4. CHUUDAN UCHIUKE, KIZAMIZUKI, GYAKUZUKI
(KOUKUTSUDACHI til ZENKUTSUDACHI) (Bakover)
5. KOUKUTSU SHUTOU UKE, ZENKUTSU NUKITE (Fremover)
6. MAEGERI (På stedet) ,MAE GERI(Fremover)
7. MAWASHIGERI (Fremover)
8. YOKOGERI KEAGE (i KIBA DACHI, Høyre og venstre) (Fremover)
9. YOKOGERI KEKOMI (ZENKUTSUDACHI)

【KATA】 BASSAI DAI, KANKU DAI, ENPI eller JION (Fritt valg)

【KUMITE】 JIYU IPPON KUMITE for de under 12 år. Ju kumite for de over 13.

(JOUUDAN JUNZUKI, CHUUDAN JUNZUKI, CHUUDAN MAEGERI,
CHUUDAN YOKOGERI KEKOMI, JOUDAN MAWASHIGERI) – Høyre og venstre

※ Annonser ditt valg for JOUDAN eller CHUUDAN for MAWASHIGERI

2. Dan

【KIHON】 IDO KIHON Grunnleggende teknikker i bevegelse

1. CHUUDAN JUNZUKI (Fremover)
2. JOUDAN JYUNZUKI, CHUUDAN GYAKUZUKI (Fremover)
3. SANBON RENZUKI (Fremover)
4. AGEUKE, SOTOUKE (Med samme arm), GYAKUZUKI (Bakover)
5. UCHIUKE, KIZAMIZUKI, GYAKUZUKI
(KOKUTSUDACHI to ZENKUTSUDACHI) (Fremover)
6. KOUKUTSHU SHUTOUKE, ZENKUTSU NUKITE (Bakover)
7. MAEGERI (På stedet), MAEGERI(Fremover)
8. YOKOGERI KEAGE, YOKOGERI KEKOMI (KIBADACHI, annenhver fot)
9. YOKOGERI KEKOMI (ZENKUTSUDACHI) (Fremover)
10. MAWASHIGERI, YOKOURAKENUCHI, CHUUDAN GYAKUZUKI (Fremover)

【KATA】 Favorittkata

【KUMITE】 JIYU KUMITE

3. Dan

【KIHON】 IDO KIHON Grunnleggende teknikker i bevegelse KAMAE

1. KIZAMIZUKI, JOUDAN JUNZUKI, CHUUDAN GYAKUZUKI (Fremover)
2. AGEUKE, SOTOUKE (Med samme arm), GYAKUZUKI (Bakover)
3. UCHIUKE, KIZAMIZUKI, GYAKUZUKI (KOKUTSUDACHI til ZENKUTSUDACHI)
(Fremover)
4. KOUKUTSU SHUTOUKE, KIZAMIMAEGERI, ZENKUTSU NUKITE (Bakover)
5. MAEGERI • GYAKUZUKI, YOKOGERI KEKOMI • GYAKUZUKI,
MAWASHIGERI • GYAKUZUKI (Fremover)
6. USHIROGERI (Fremover)
7. MAEGERI, YOKOGERI KEKOMI, USHIROGERI
(ZENKUTSUDACHI samme fot, høyre og venstre)

【KATA】 Favorittkata (Spørsmål og svar)

【KUMITE】 JIYU KUMITE

4. Dan

【KIHON】 IDO KIHON Grunnleggende teknikker i bevegelse KAMAE

1. KIZAMIZUKI, SANBON RENZUKI (Fremover)
2. AGEUKE, SOTOUKE (med samme arm), GYAKUZUKI (Bakover)
3. UCHIUKE, KIZAMIZUKI, GYAKUZUKI (KOKUTSUDACHI til ZENKUTSUDACHI) (Fremover)
4. KOUKUTSU SHUTOUKE, KIZAMIMAEGERI, ZENKUTSU NUKITE (Bakover)
5. MAEGERI, JUNZUKI, GYAKUZUKI (Fremover)
6. KIZAMIMAWASHIGERI, YOKOGERI KEKOMI, GYAKUZUKI (Fremover)
7. MAEGERI, YOKOGERI KEKOMI, USHIROGERI (ZENKUTSUDACHI Samme fot, høyre og venstre)

【KATA】 Favorittkata (Spørsmål og svar)

【KUMITE】 JIYU KUMITE

5. Dan

【KIHON】 IDO KIHON Grunnleggende teknikker i bevegelse KAMAE

1. KIZAMIZUKI, SANBON RENZUKI (Fremover)
2. AGEUKE, SOTOUKE (med samme arm), GYAKUZUKI (Bakover)
3. UCHIUKE, KIZAMIZUKI, GYAKUZUKI (KOKUTSUDACHI to ZENKUTSUDACHI) (Fremover)
4. KOUKUTSU SHUTOUKE, KIZAMIMAEGERI, ZENKUTSU NUKITE (Bakover)
5. MAEGERI, JOUDAN JUNZUKI, CHUUDAN GYAKUZUKI (Fremover)
6. YOKOGERI KEKOMI, GYAKUZUKI (Fremover)
7. MAWASHIGERI, GYAKUZUKI (Fremover)
8. MAEGERI, YOKOGERI KEKOMI, MAWASHIGERI, GYAKUZUKI (Fremover)

【KATA】 fra HEIAN SHODAN til TEKKE SANDAN
valgt av Sensei (Spørsmål og svar)

Favorittkata (Question and Answer Session)

【KUMITE】 JIYU KUMITE