

Gul (8. Kyu)

KATA (1)

Teknik:

- ⇒ Forreste hånd jodan (1. step)
- ⇒ Forreste hånd jodan + bagerste hånd chudan (1. step)

(Børn på takt, voksne på fri takt)

KIHON

Slag:

- ⇒ Forreste hånd (jodan)
- ⇒ Bagerste hånd (chudan)

(Enkelt og dobbelt teknik på 1. step)

- ⇒ 5 håndkantslag

Spark:

- ⇒ Snapspark (gedan)
- ⇒ Cirkelspark (chudan)

(Både slag og spark skal udføres på puder, dog ikke de 5 håndkantslag)

(kataens teknikker laves på puder)

KUMITE

Kombinationer:

- ⇒ Teknikkerne fra kataen laves som angreb.
- ⇒ Kataens teknikker "kaldes" og forsvaret demonstreres (i form af parader og 1. step retur)

KONDITION/ STYRKE

- ⇒ 10 armstrækninger på knoerne
- ⇒ 20 mavebøjninger
- ⇒ 20 rygbøjninger

(Børn skal kun lave halvdelen)

Orange (7. Kyu)

KATA (2)

Teknik:

- ⇒ Forreste hånd jodan + bagerste hånd chudan (1. step)
- ⇒ Forreste hånd jodan + forreste ben jodan (1. step)

(Børn på takt, voksne på fri takt)

KIHON

Slag:

- ⇒ Forreste hånd (jodan)
- ⇒ Bagerste hånd (chudan + jodan)
- ⇒ Kontrol (stående)

(Enkelt og dobbelt teknik på 1. step)

- ⇒ 5 albueslag

Spark:

- ⇒ Snapspark (gedan)
- ⇒ Cirkelspark (chudan + jodan)
- ⇒ Frontspark (chudan)

(Både slag og spark skal udføres på puder, dog ikke de 5 albueslag)

(kataens teknikker laves på puder)

KUMITE

Kombinationer:

- ⇒ Teknikkerne fra kataen laves som angreb.
- ⇒ Kataens teknikker "kaldes" og forsvaret demonstreres (i form af parader og 1. step retur. Afslut med kontra bagerste hånd chudan)
- ⇒ Kontrol (chudan og jodan) Stationær teknik med fokus på rotationen.
- ⇒ 3 kumite kampe i arealet. (Børn 2. min - voksne 3. min)

KONDITION/ STYRKE

- ⇒ 15 armstrækninger på knoerne
- ⇒ 30 mavebøjninger
- ⇒ 30 rygbøjninger
- ⇒ 30 squat

(Børn skal kun lave halvdelen)

Rød(6. Kyu)

KATA (3)

Teknik:

- ⇒ Forreste hånd jodan + forreste ben jodan (1.step)
- ⇒ Forreste hånd jodan + bagerste hånd jodan (2. step)

(Børn og voksne på fri takt)

KIHON

Slag:

- ⇒ Forreste hånd (jodan)
- ⇒ Bagerste hånd (chudan + jodan)
- ⇒ Uraken (jodan)
- ⇒ Kontrol (1. mini step)
- ⇒ Kontra bagerste hånd (chudan + jodan)

(Dobbelt teknik på 2. step)

Spark:

- ⇒ Snapspark (gedan)
- ⇒ Cirkelspark (chudan + jodan)
- ⇒ Frontspark (chudan)
- ⇒ Sidespark (chudan)
- ⇒ Knæspark (chudan + jodan)
- ⇒ Fejning forreste ben

(Både slag og spark skal udføres på puder)

(kataens teknikker laves på puder)

KUMITE

Kombinationer:

- ⇒ Teknikkerne fra kataen laves som angreb.
- ⇒ Kataens teknikker "kaldes" og forsvaret demonstreres (i form af parader og 1. eller 2. step retur. Afslut med kontra bagerste hånd chudan)
- ⇒ Kontrol (chudan og jodan) Fokus på rotationen og timingen i "mini" steppet.
- ⇒ 4 kumite kampe i arealet. (Børn 2. min - voksne 3. min)

Selvforvar:

- ⇒ Angreb bagfra med kvælertag.
- ⇒ Forsvar: Hoftekast + håndledslås

KONDITION/ STYRKE

- ⇒ 20 armstrækninger på knoerne
- ⇒ 40 mavebøjninger
- ⇒ 40 rygbøjninger
- ⇒ 40 lunch
- ⇒ 5 kropshævninger

(Børn skal kun lave halvdelen)

Grøn (5. Kyu)

KATA (4)

Teknik:

- ⇒ Forreste hånd jodan + bagerste hånd jodan (2. step)
- ⇒ Bagerste hånd chudan + bagerste ben jodan (1. step) Teknikkens times på 2 forskellige måder.

KIHON

Slag:

- ⇒ Forreste hånd (jodan)
- ⇒ Bagerste hånd (chudan + jodan)
- ⇒ Uraken (jodan)
- ⇒ Kontrol (1. step)
- ⇒ Kontra bagerste hånd (chudan + jodan)
- ⇒ Kontra forreste hånd (jodan)
- ⇒ Haito (jodan)

(Dobbelt teknik på 1 og 2. step)

Spark:

- ⇒ Snapspark (gedan)
- ⇒ Cirkelspark (chudan + jodan)
- ⇒ Frontspark (chudan)
- ⇒ Sidespark (chudan)
- ⇒ Knæspark (chudan + jodan)
- ⇒ Baglænsspark (chudan)
- ⇒ Fejning forreste og bagerste ben

(Både slag og spark skal udføres på puder)

KUMITE

Kombinationer:

- ⇒ Teknikkerne fra kataen laves som angreb.
- ⇒ Kataens teknikker "kaldes" og forsvaret demonstreres (i form af parader og 2. step retur. Afslut med kontra forreste hånd jodan og bagerste hånd chudan med 45 graders undvigelse)
- ⇒ Alle slag og spark skal kunne forevises (1. og 2. step) Fokus på rotationen og timingen i steppet.
- ⇒ 5 kumite kampe i arealet. (Børn 2. min - voksne 3. min)

Selvforvar:

- ⇒ Frontalt angreb med kniv.
- ⇒ Forsvar: Undvigelse med blokering. Lowkick - benfejning og afslut med armlås.

KONDITION/ STYRKE

- ⇒ 30 armstrækninger på knoerne
- ⇒ 40 afsæt over makker
- ⇒ 40 stød (1. min)
- ⇒ 40 lunch
- ⇒ 10 kropshævninger

(Børn skal kun lave halvdelen)

Blå (4. Kyu)

KATA (5)

Teknik:

- ⇒ Bagerste hånd chudan + bagerste ben jodan (1. step) Teknikkens times på 2 forskellige måder.
- ⇒ **Frem:** Forreste hånd jodan + bagerste hånd chudan + omvendt cirkelspark forreste ben jodan (1. step)
- ⇒ **Tilbage:** Kontra bagerste hånd chudan + omvendt cirkelspark forreste ben jodan (stående)

KIHON

Slag:

- ⇒ Forreste hånd (jodan)
- ⇒ Bagerste hånd (chudan + jodan)
- ⇒ Uraken (jodan)
- ⇒ Kontrol (1. step)
- ⇒ Kontra bagerste hånd (chudan + jodan)
- ⇒ Kontra forreste hånd (jodan)
- ⇒ Haito (jodan)
- ⇒ Flyveren bagerste hånd (jodan)

(Stik introduceres med efterfølgende 1. step)

Spark:

- ⇒ Snapspark (gedan)
- ⇒ Cirkelspark (chudan + jodan)
- ⇒ Frontspark (chudan)
- ⇒ Sidespark (chudan)
- ⇒ Knæspark (chudan + jodan)
- ⇒ Baglænsspark (chudan)
- ⇒ Omvendt cirkelspark (jodan)
- ⇒ Fejning for. og bag. ben
- ⇒ Hook fejning

(Både slag og spark skal udføres på puder)
(kataens teknikker laves på puder)

KUMITE

Kombinationer:

- ⇒ Teknikkerne fra kataen laves som angreb.
- ⇒ Kataens teknikker "kaldes" og forsvaret demonstreres (i form af parader og 2. step retur. Afslut med kontra forreste hånd jodan og bagerste hånd chudan med 45 graders undvigelse)
- ⇒ Alle slag og spark skal kunne forevises med stik og 1. step Fokus på antrit og timingen i steppet.
- ⇒ 6 kumite kampe i arealet. (Børn 2. min - voksne 3. min)

Selvforvar:

- ⇒ Angreb fra siden med spark.
- ⇒ Forsvar: Undvigelse med blokering - saksefejning.

KONDITION/ STYRKE

- ⇒ 30 mavebøjninger (1. min)
- ⇒ 40 afsæt over makker (uden mellem step)
- ⇒ 30 stød (1. min)
- ⇒ 30 spark (1. min)
- ⇒ 10 kropshævninger
- ⇒ 20 reaktionsøvelser

(Børn skal kun lave halvdelen)

Violet(3. Kyu)

KATA (6)

Teknik:

- ⇒ Kontra forreste hånd (stående) — Direkte forreste hånd (1. step) — Power angreb med forreste hånd (blok bagerste hånd + 1. step) — Stik med efterfølgende forreste hånd (stik + 1. step) Alle stød er jodan
- ⇒ **Frem:** Forreste hånd (jodan) + forreste ben cirkelspark (jodan) — Forreste hånd (jodan) + omvendt cirkelspark forreste ben (jodan) — forreste hånd (jodan) + baglæns cirkelspark bagerste ben (chudan). (1. step)
- ⇒ **Tilbage:** Forreste hånd (jodan) + forreste ben fejning — forreste hånd (jodan) + forreste ben hook fejning — forreste hånd (jodan) + dobbelt benfejning med bagerste ben. (1.step)

KIHON

Slag:

- ⇒ Forreste hånd (jodan)
- ⇒ Bagerste hånd (chudan + jodan)
- ⇒ Uraken (jodan)
- ⇒ Kontrol (1. step)
- ⇒ Kontra bagerste hånd (chudan + jodan)
- ⇒ Kontra forreste hånd (jodan)
- ⇒ Haito (jodan)
- ⇒ Flyveren bagerste hånd (jodan)

(Fokus på arbejdet med forreste hånd)

Spark:

- ⇒ Snapspark (gedan)
- ⇒ Cirkelspark (chudan + jodan)
- ⇒ Frontspark (chudan)
- ⇒ Sidespark (chudan)
- ⇒ Knæspark (chudan + jodan)
- ⇒ Baglænsspark (chudan)
- ⇒ Omvendt cirkelspark (jodan)
- ⇒ Fejning for. og bag. ben
- ⇒ Hook fejning

(Både slag og spark skal udføres på puder)
(kataens teknikker laves på puder)

KUMITE

Kombinationer:

- ⇒ Teknikkerne fra kataen laves som angreb.
- ⇒ Kataens teknikker "kaldes" og forsvaret demonstreres (mod de 2*3 teknikker frem og tilbage. Afslut med kontra forreste/bagerste hånd eller forreste ben jodan)
- ⇒ Alle slag - spark og fejninger skal kunne forevises med stik og 1.step
Fokus på starttidspunktet og brugen af forreste hånd.
- ⇒ 7 kumite kampe i arealet.
(Børn 2. min - voksne 3. min)

Taktisk og teknisk overblik:

- ⇒ Der vil blive stillet spørgsmål vedr. forståelsen for brugen af forreste hånd i angreb og forsvar.

KONDITION/ STYRKE

Den "UBEHAGELIGE SVEDTEST" introduceres

- ⇒ Voksne skal minimum score 1750 point
- ⇒ Kadetter (min. 15 år) og kvinder skal minimum score 1400 point

Brun (2. Kyu)

KATA (7)

Teknik:

- ⇒ Kontra bagerste hånd (stående) — Direkte bagerste hånd (1. step) — Power angreb med bagerste hånd (blok forreste hånd + 1. step) — Stik med efterfølgende flyveren (stik + 1. step) Alle stød er jodan
- ⇒ **Frem:** Bagerste hånd (jodan) + forreste ben cirkelspark (jodan) — Bagerste hånd (jodan) + omvendt cirkelspark bagerste ben (jodan) — bagerste hånd (jodan) + 360 cirkelspark bagerste ben (jodan). Stik + 1.step
- ⇒ **Tilbage:** Bagerste hånd (jodan) + bagerste ben fejning — bagerste hånd (jodan) + bagerste ben hook fejning — bagerste hånd (jodan) + dobbelt benfejning med bagerste ben. Stik + 1.step

KIHON

Slag:

- ⇒ Forreste hånd (jodan)
- ⇒ Bagerste hånd (chudan + jodan)
- ⇒ Uraken (jodan)
- ⇒ Kontrol (stik + 1. step)
- ⇒ Kontra bagerste hånd (chudan + jodan)
- ⇒ Kontra forreste hånd (jodan)
- ⇒ Haito (jodan)
- ⇒ Flyveren bagerste hånd (jodan)

Spark:

- ⇒ Snapspark (gedan)
- ⇒ Cirkelspark (chudan + jodan)
- ⇒ Frontspark (chudan)
- ⇒ Sidespark (chudan)
- ⇒ Knæspark (chudan + jodan)
- ⇒ Baglænsspark (chudan)
- ⇒ Omvendt cirkelspark (jodan)
- ⇒ Fejning for. og bag. ben
- ⇒ Hook fejning
- ⇒ 360 cirkelspark

(Både slag og spark skal udføres på puder)
(kataens teknikker laves på puder)

KUMITE

Kombinationer:

- ⇒ Teknikkerne fra kataen laves som angreb.
- ⇒ Kataens teknikker "kaldes" og forsvaret demonstreres (mod de 2*3 teknikker frem og tilbage. Afslut med kontra forreste/bagerste hånd eller forreste/bagerste ben jodan)
- ⇒ Alle slag - spark og fejninger skal kunne forevises med stik efterfulgt af 1 og 2 .step Fokus på starttidspunktet og brugen af bagerste hånd.
- ⇒ 8 kumite kampe i arealet. (Børn 2. min - voksne 3. min)

Taktisk og teknisk overblik:

- ⇒ Der vil blive stillet spørgsmål vedr. forståelsen for brugen af bagerste hånd i angreb og forsvar.

KONDITION/ STYRKE

Den "UBEHAGELIGE SVEDTEST"

- ⇒ Voksne skal minimum score 2000 point
- ⇒ Kadetter (min. 16 år) og kvinder skal minimum score 1600 point

Brun m.snip / (1. Kyu)

KATA (8)

Teknik:

- ⇒ 1. step — dobbelt step — flyvende hælstep — ud/ind bounce. (Der sættes valgfri teknik(ker) på steppene)
- ⇒ **Frem:** Forreste + bagerste hånd (jodan) på 1.step med 1.step retur med parade og valgfri kontra.(chudan) — samme procedure med dobbelt step — og ud/ind bounce.
- ⇒ **Tilbage:** Bagerste hånd (chudan) + forreste hånd (jodan) på 1.step med en 45 graders undvigelse og valgfri kontra (jodan) — samme procedure med dobbelt step — og ud/ind bounce.

KIHON

Slag:

- ⇒ Forreste hånd (jodan)
- ⇒ Bagerste hånd (chudan + jodan)
- ⇒ Uraken (jodan)
- ⇒ Kontrol (stik + 1. step)
- ⇒ Kontra bagerste hånd (chudan + jodan)
- ⇒ Kontra forreste hånd (jodan)
- ⇒ Haito (jodan)
- ⇒ Flyveren bagerste hånd (jodan)

Spark:

- ⇒ Snapspark (gedan)
- ⇒ Cirkelspark (chudan + jodan)
- ⇒ Frontspark (chudan)
- ⇒ Sidespark (chudan)
- ⇒ Knæspark (chudan + jodan)
- ⇒ Baglænsspark (chudan)
- ⇒ Omvendt cirkelspark (jodan)
- ⇒ Fejning for. og bag. ben
- ⇒ Hook fejning
- ⇒ 360 cirkelspark

(Både slag og spark skal udføres på puder)
(kataens teknikker laves på puder)

KUMITE

Kombinationer:

- ⇒ Teknikkerne fra kataen laves som angreb.
- ⇒ Kataens teknikker "kaldes" og forsvaret demonstreres (mod de 2*3 teknikker frem og tilbage. Afslut med kontra forreste/bagerste hånd eller forreste/bagerste ben jodan)
- ⇒ Alle slag - spark og fejninger skal kunne forevises med stik efterfulgt af kataens step.
Fokus på brugen af bevægelsen.
- ⇒ 9 kumite kampe i arealet.
(Børn 2. min - voksne 3. min)

Taktisk og teknisk overblik:

- ⇒ Der vil blive stillet spørgsmål vedr. forståelsen for brugen af bevægelsen i angreb og forsvar.

KONDITION/ STYRKE

Den "UBEHAGELIGE SVEDTEST"

- ⇒ Voksne skal minimum score 2250 point
- ⇒ Kadetter (min. 17 år) og kvinder skal minimum score 1800 point

Sort (1. Dan)

KATA (9)

Teknik:

- ⇒ Grundteknikken med forreste hånd fra 3. kyu (violet)
- ⇒ Grundteknikken med bagerste hånd fra 2. kyu (brun)
- ⇒ Fejninger fra "tilbage" kombinationen fra 2. kyu (brun)
- ⇒ Spark fra "frem" kombinationen fra 3. kyu (violet)
- ⇒ Grundteknikken med bevægelse fra 1. kyu (brun m. snip)
- ⇒ Kontra : Bagerste hånd (chudan) + flyt hovedet — forreste hånd (jodan) + undvig 45 grader — undvig 1. step retur + forreste ben cirkel spark (jodan) — ud/ ind bounce + flyveren

Frem + tilbage :

- ⇒ 360 cirkelspark bagerste ben (jodan)

KIHON

Slag:

- ⇒ Forreste hånd (jodan)
- ⇒ Bagerste hånd (chudan + jodan)
- ⇒ Uraken (jodan)
- ⇒ Kontrol (stik + 1. step)
- ⇒ Kontra bagerste hånd (chudan + jodan)
- ⇒ Kontra forreste hånd (jodan)
- ⇒ Haito (jodan)
- ⇒ Flyveren bagerste hånd (jodan)

Spark:

- ⇒ Snapspark (gedan)
- ⇒ Cirkelspark (chudan + jodan)
- ⇒ Frontspark (chudan)
- ⇒ Sidespark (chudan)
- ⇒ Knæspark (chudan + jodan)
- ⇒ Baglænsspark (chudan)
- ⇒ Omvendt cirkelspark (jodan)
- ⇒ Fejning for. og bag. ben
- ⇒ Hook fejning
- ⇒ 360 cirkelspark

KUMITE

Kombinationer:

- ⇒ 5 angreb efter eget valg demonstreres. Enkelte af angrebene skal indeholde såvel spark som fejning/kast.
- ⇒ 5 forsvar efter eget valg demonstreres. Enkelte af forsvarerne skal indeholde såvel spark som fejning/kast.
- ⇒ 5 kombinationer forevises efter eksaminators ønske.
- ⇒ 10 kumite kampe i arealet. (3. min)

Karate specifikt overblik:

- ⇒ Der vil blive stillet spørgsmål til træningsmetoder, samt forståelsen for karatens tekniske - taktiske og fysiske aspekter. I forbindelse med kampene vil der blive stillet spørgsmål til shobu kamp-systemet.

KONDITION/ STYRKE

Den "UBEHAGELIGE SVEDTEST"

- ⇒ Voksne (min. 18 år) skal minimum score 2500 point
- ⇒ Kvinder skal minimum score. 2000 point

Gradueringen forløber således:

Først gennemføres svedtesten, såfremt der opnås 2500 point, så følger Kata - Kihon og kumite kombinationerne. Gradueringen afsluttes med 10 kampe i arealet mod forskellige modstandere.

SPORTSKARATE.DK

Den ubehagelige svedtest!

Nr	Øvelse	Tid	Point pr. styk	Antal	Point i alt
1	Sjipning med bælte	1 minut	3	_____	_____
2	Reaktionsøvelse	1 minut	5	_____	_____
3	Afsæt (over makker)	1 minut	4	_____	_____
4	Mavebøjninger	1 minut	3	_____	_____
5	Bagerste hånd stød	1 minut	3	_____	_____
6	Lunch/flyv-skift	1 minut	4	_____	_____
7	Rygbøjninger	1 minut	3	_____	_____
8	Kropshævninger	1 minut	9	_____	_____
9	Cirkelspark	1 minut	4	_____	_____
10	Armbøjninger	1 minut	8	_____	_____

Testen afvikles med præcis 1. min. pause imellem øvelserne, hvilket betyder at testen har en varighed af 19 min. Testen tegner et billede af hvor den enkelte kæmpers stærke og svage sider er i forhold til de karate specifikke styrke øvelser. Testen skal ses som et individuelt måleredskab for den enkelte kæmpers fysiske udvikling. Det forventes af senior elitekæmperne, at befinde sig i kategorien Super Power i forbindelse med større internationale mesterskaber!

Navn: _____ **Dato:** _____

Samlet resultat:

Point oversigt:

2500 — ? point **Super Power**
 1800 — 2499 point **Stærk**
 1400 — 1800 point **Middel**
 0 — 1400 point **Svag**

Udarbejdet af Allan Busk