

SHODAN - 1. dan

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)

Zenkuttsu-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.

Juni 2015, V 1.0

NIDAN – 2. Dan

KIHON

Jiyu Na Kamae

- Kizami-zuki - Mae-geri - Oi-zuki
- Age-uke – Mawashi geri – Uraken uchi - Oizuki, <= => => =>

Fudo-Dachi, Gedan-Barai i 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)

Juni 2015, V 1.0

SANDAN - 3. dan

KIHON

Fudo-Dachi Gedan-Bara i kamae

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

Shomen Jiyu Na Kamae

- Glide frem Kizami-zuki (v), 90o til siden Tate-shuto-uke + glide frem Gyaku-zuki (v), glide tilbage i kamae.
3 gange fra hver side
- 45o Taisabaki Kizami-zuki (v), Gyaku-zuki (h)+ Mawashi-geri, glide ind Uraken-uchi (h)+ glide ind Gyaku-zuki (v), glide tilbage.
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

Min. 3 år efter 2. dan (min. 19 år)

Juni 2015, V 1.0