

Gradueringspensum
TATAKAU KARATE





9. KYU

GRUNDSKOLE

KIHON

Zenkutsu Dachi, Gedan-Barai Kamae

Chudan Oi-zuki (F)
Jodan Age-uke (B)
Chudan Uchi-ude-uke (F)
Chudan Soto-uke (F)

Kokutsu-dachi, Shuto-uke Kamae

Chudan Shuto-uke (F) + (B)

Zenkutsu-Dachi Kamae

Mae-geri (F)
Mawashi-geri (F)

Zenkutsu Dachi, Gedan-Barai Kamae

Chudan Oi-zuki (1 tælling = gå frem 3 Oi-zuki, rytmen fra Heian Shodan)

KATA

Halvdelen af Heian Shodan (til første kiai)



8. KYU

GRUNDSKOLE

KIHON

Zenkutsu Dachi, Gedan-Barai Kamae

Chudan Oi-zuki (F)
Jodan Age-uke (B)
Chudan Uchi-ude-uke (F)
Chudan Soto-uke (F)

Kokutsu-dachi, Shuto-uke Kamae

Chudan Shuto-uke (F) + (B)

Zenkutsu-Dachi Kamae

Mae-geri (F)
Mawashi-geri (F)

Zenkutsu Dachi, Gedan-Barai Kamae

Chudan Oi-zuki (1 tælling = gå frem 3 Oi-zuki, rytmen fra Heian Shodan)
Jodan Age-uke (1 tælling = gå frem 3 Jodan Age-uke, rytmen fra Heian Shodan)

KATA

Heian Shodan

GOHON KUMITE

Oi-zuki (Jodan) 5 angreb / Age-uke 5 forsvar + kontra Gyaku-zuki (Chudan)
Oi-zuki (Chudan) 5 angreb / Soto-uke 5 forsvar + kontra Gyaku-zuki (Chudan)

SANBON KUMITE

Jodan, Chudan, Mae-geri / Age-uke, Soto-uke, Gedan-barai + Gyaku-zuki (Chudan) – [SKIF #1]
Jodan, Chudan, Mae-geri / Age-uke, Uchi-uke, Gedan-barai gyaku + Kizami-zuki (Jodan) – [SKIF #2]



7. KYU

GRUNDSKOLE

KIHON

Zenkutsu Dachi, Gedan-Barai Kamae

Chudan Oi-zuki (F)

Chudan Gyaku-zuki (F)

Jodan Age-uke - Gyaku-zuki (B)

Chudan Soto-ude-uke - Gyaku-zuki (F)

Chudan Uchi-ude-uke - Gyaku-zuki (F)

Kokutsu-dachi, Shuto-uke Kamae

Chudan Shuto-uke (B)

Zenkutsu-Dachi Kamae

Mae-geri (F)

Mawashi-geri (F)

Kiba-dachi, Gedan-barai Kamae

Keage (F)

Kekomomi (F)

KATA

Heian Nidan

SANBON KUMITE

Jodan, Chudan, Mae-geri / Age-uke, Soto-uke, Gedan-barai + Gyaku-zuki (Chudan) – [SKIF #1]

Jodan, Chudan, Mae-geri / Age-uke, Uchi-uke, Gedan-barai gyaku + Kizami-zuki (Jodan) – [SKIF #2]

KIHON IPPON KUMITE

Oi-zuki (Jodan) / Age-uke + Gyaku-zuki (Chudan) [SKIF Jodan#1]

Oi-zuki (Chudan) / Soto-uke + Gyaku-zuki (Chudan) [SKIF Chudan#1]

Mae-geri (Chudan) / Gedan-barai + Gyaku-zuki (Chudan) [SKIF Mae-geri#1]

SHIAI KUMITE

Gyaku-zuki (Chudan) [Mod mave, uden handsker på] – 10 stød med hver arm



6. KYU

GRUNDSKOLE

KATA

- Heian Sandan

KIHON IPPON KUMITE

- Oi-zuki (Jodan) / 45° tilbage i kokutzu-dachi, tate shuto-uke + shuto-uchi mod hals [SKIF Jodan#2]
- Mae-geri (Chudan) / tilbage kokutzu-dachi, sukui-uke + Gyaku-zuki (Chudan) [SKIF Mae-geri#5]

TEKNIKKER FRA KAMAE PÅ MAKKER

- Kisami-zuki (Jodan)
- Gyaku-zuki (Chudan)
- Kisami + Gyaku-zuki med step (Jodan-Chudan)

SPARK

- Mae-geri bagerste ben (Chudan) [Spark på pude]
- Kekomi bagerste ben (Chudan) [Spark på pude]
- Mawashi-geri med hælstep forreste ben (Jodan) [Spark på handske på kind]
- Mawashi-geri bagerste ben – skridt frem (Chudan) [Spark på pude]

JIYU IPPON KUMITE

- Kisami-zuki (Jodan) / Parade forreste hånd åben – tilbage step + Gyaku-zuki (Chudan)
- Gyaku-zuki (Chudan) / Parade forreste hånd åben – tilbage step + Gyaku-zuki (Jodan)
- Kisami-zuki + Gyaku-zuki med step (Jodan-Chudan) / Dobbelt parade forreste hånd åben – tilbage step + Gyaku-zuki (Chudan)

KUMITE

- Fri shiai kamp 2x40sek



5. KYU

TEKNIKSKOLE

KATA

- Heian Yondan

TEKNIKKER FRA KAMAE PÅ MAKKER

- Kisami-zuki + Gyaku-zuki med step (Jodan-Chudan)
- Gyaku-zuki + Kisami-zuki med step (Chudan-Jodan)
- Kisami-zuki + Mawashi-geri med hælstep forreste ben (Jodan-Jodan)
- Oi-zuki – flyveren (Jodan)
- Mawashi-geri bagerste ben – Hælstep tilbage + Gyaku-zuki (Chudan-Chudan)

SPARK

- Mae-geri bagerste ben (Chudan) [Spark på makker]
- Kekomi forreste ben (Chudan) [Spark på pude]
- Mawashi-geri med hælstep forreste ben (Jodan) [Spark på handske på kind]
- Mawashi-geri bagerste ben – skridt frem (Chudan) [Spark på pude]

JIYU IPPON KUMITE

- Kisami-zuki + Gyaku-zuki med step (Jodan-Chudan) / Dobbelt parade forreste hånd åben – tilbage step + Kontra Gyaku-zuki (Chudan)
- Mawashi-geri med hælstep forreste ben (Jodan) / Parade forreste hånd åben – tilbage step + Gyaku-zuki (Chudan)
- Mawashi-geri bagerste ben – skridt frem (Chudan) / Parade Gedan-barai – step til siden + Gyaku-zuki (Jodan)

KUMITE

- Fri shiai kamp 2x1min.



4. KYU

TEKNIKSKOLE

KATA

- Heian Godan

TEKNIKKER FRA KAMAE PÅ MAKKER

- Kisami-zuki + Mawashi-geri med hælstep forreste ben. (Jodan-Jodan)
- Oi-zuki – flyveren (Jodan)
- Mawashi-geri bagerste ben – Hælstep tilbage + Gyaku-zuki (Chudan-Chudan)
- Gyaku-zuki (Jodan)

SPARK

- Mawashi-geri med hælstep forreste ben (Jodan) [Spark på kind]
- Mawashi-geri bagerste ben – skridt frem (Chudan) [Spark på pude]
- Ushiro-geri (Chudan) [Spark på pude]
- Kekomi forreste ben, som stopspark (Chudan) [Spark mod pude i fremdrift]

JIYU IPPON KUMITE

- Kisami-zuki (Jodan) / Step til højre 45° – bagerste hånd Gyaku-zuki (Jodan)
- Kisami-zuki (Jodan) / Step til venstre 45° og skift ben – forreste hånd Kisami-zuki (Jodan)
- Kisami-zuki (Jodan) / Undvige med parade bagerste hånd + Ashi-barai + Gyaku-zuki
- Kisami-zuki (Jodan) / Parade forreste hånd åben – step bagud Mawashi-geri forreste ben + Uraken frem (Jodan-Jodan)
- Kisami-zuki + Gyaku-zuki (Jodan-Chudan) / Dobbelt parade forreste hånd åben – tilbage step + Gyaku-zuki + Mawashi-geri hælstep forreste ben (Jodan)

KUMITE

- Vise, at parader bliver oppe under en hel kamp
- Fri shiai kamp 2x1min.



3. KYU

TEKNIKSKOLE

KATA

- Tekki Shodan

TEKNIKKER FRA KAMAE PÅ MAKKER

- Kisami-zuki + Mawashi-geri med hælstep forreste ben. (Jodan-Jodan)
- Oi-zuki – flyveren (Jodan)
- Mawashi-geri bagerste ben – Hælstep tilbage + Gyaku-zuki (Chudan-Chudan)
- Gyaku-zuki (Jodan)

SPARK

- Mawashi-geri med hælstep forreste ben (Jodan) [Spark på kind]
- Mawashi-geri bagerste ben – skridt frem (Chudan) [Spark på pude]
- Ushiro-geri (Chudan) [Spark på pude]
- Kekomi forreste ben, som stopspark (Chudan) [Spark mod pude i fremdrift]

JIYU IPPON KUMITE

- Kisami-zuki (Jodan) / Step til højre 45° – bagerste hånd Gyaku-zuki (Jodan)
- Kisami-zuki (Jodan) / Step til venstre 45° og skift ben – forreste hånd Kisami-zuki (Jodan)
- Kisami-zuki (Jodan) / Undvige med parade bagerste hånd + Ashi-barai + Gyaku-zuki
- Kisami-zuki (Jodan) / Parade forreste hånd åben – step bagud Mawashi-geri forreste ben + Uraken frem (Jodan-Jodan)
- Kisami-zuki + Gyaku-zuki (Jodan-Chudan) / Dobbelt parade forreste hånd åben – tilbage step + Gyaku-zuki + Mawashi-geri hælstep forreste ben (Jodan)

KUMITE

- Vise skift mellem offensiv og defensiv
- Fri shiai kamp 2x1min.



2. KYU

KAMPSKOLE

KATA

- Bassai-dai
- Empi

TEKNIKKER FRA KAMAE PÅ MAKKER

- Kisami-zuki + Gyaku-zuki + Mawashi-geri med hælstep forreste ben (Jodan-Chudan-Jodan)
- Oi-zuki – flyveren (Jodan)
- Flyveren modsat – gyaku-zuki (Jodan)
- Gyaku-zuki + Kizami-zuki – springe på forreste ben (chasse)
- Mawashi-geri bagerste ben – Hælstep tilbage + Gyaku-zuki (Chudan)
- Gyaku-zuki (Jodan)
- Gyaku-zuki som kontra, hvor modstander stepper frem (Jodan)

SPARK

- Mawashi-geri med hælstep forreste ben (Jodan) [Spark på kind]
- Mawashi-geri bagerste ben – skridt frem (Chudan) [Spark på makker]
- Ushiro-geri (Chudan) [Spark på pude]
- Ura-mawashi-geri med hælstep forreste ben (Jodan) [Spark på kind]

NEDTAGNINGER

- Udvendig fejning (O-soto-gari)

JIYU IPPON KUMITE

- Kisami-zuki (Jodan) / Dukke parade med bagerste hånd – Nedtagning O-soto-gari
- Kisami-zuki (Jodan) / Parade forreste hånd åben – step bagud Mawashi-geri forreste ben + Uraken frem (Jodan-Jodan)
- Kisami-zuki + Gyaku-zuki (Jodan-Chudan) / Dobbelt parade forreste hånd åben – tilbage step + Gyaku-zuki + Mawashi-geri hælstep forreste ben (Jodan)
- Kisami-zuki (Jodan) / Undvige med parade bagerste hånd + Ashi-barai + Gyaku-zuki

KUMITE

- Vise man kan komme væk fra hjørnet, når man er presset derud
- Fri shiai kamp 3x1min.

FOKUS: Teknisk niveau skal være i orden



1. KYU

KAMPSKOLE

KATA

- Jion
- Kanku-dai

TEKNIKKER FRA KAMAE PÅ MAKKER

- Kisami-zuki + Gyaku-zuki + Mawashi-geri med hælstep forreste ben (Jodan-Chudan-Jodan)
- Oi-zuki – flyveren (Jodan)
- Flyveren modsat – gyaku-zuki (Jodan)
- Gyaku-zuki + Kizami-zuki – springe på forreste ben (chasse)
- Mawashi-geri bagerste ben – Hælstep tilbage + Gyaku-zuki (Chudan)
- Gyaku-zuki (Jodan)
- Gyaku-zuki som kontra, hvor modstander stepper frem (Jodan)

SPARK

- Mawashi-geri med hælstep forreste ben (Jodan) [Spark på kind]
- Mawashi-geri bagerste ben – skridt frem (Chudan) [Spark på makker]
- Ushiro-geri (Chudan) [Spark på pude]
- Ura-mawashi-geri med hælstep forreste ben (Jodan) [Spark på kind]

NEDTAGNINGER

- Udvendig fejning (O-soto-gari)
- Hook fejning

JIYU IPPON KUMITE

- Kisami-zuki (Jodan) / Dukke parade med bagerste hånd – Nedtagning O-soto-gari
- Kisami-zuki (Jodan) / Parade forreste hånd åben – step bagud Mawashi-geri forreste ben + Uraken frem (Jodan-Jodan)
- Kisami-zuki + Gyaku-zuki (Jodan-Chudan) / Dobbelt parade forreste hånd åben – tilbage step + Gyaku-zuki + Mawashi-geri hælstep forreste ben (Jodan)
- Kisami-zuki (Jodan) / Undvige med parade bagerste hånd + Ashi-barai + Gyaku-zuki
- Step ind Ura-Mawashi-geri forreste ben / Step til højre 45° – bagerste hånd Gyaku-zuki (Jodan)

KUMITE

- Vise man kan komme væk fra hjørnet, når man er presset derud
- Kunne lade sig presse og angribe i pres med valgfri kombination
- Fri shiai kamp 3x1min.

FOKUS: Afslutninger – attitude / hikite



DAN-GRADER (1., 2., 3. DAN)

KAMPSKOLE

KATA

- 1 dan: Jitte
- 2 dan: Tekki Nidan, Hangetsu
- 3 dan: Gankaku, Kanku-sho

TEKNIKKER FRA KAMAE PÅ MAKKER

- Kisami-zuki + Gyaku-zuki + Mawashi-geri med hælstep forreste ben (Jodan-Chudan-Jodan)
- Oi-zuki – flyveren (Jodan)
- Flyveren modsat – gyaku-zuki (Jodan)
- Gyaku-zuki + Kizami-zuki – springe på forreste ben (chasse)
- Mawashi-geri bagerste ben – Hælstep tilbage + Gyaku-zuki (Chudan)
- Gyaku-zuki (Jodan)
- Gyaku-zuki som kontra, hvor modstander stepper frem (Jodan)

SPARK

- Mawashi-geri med hælstep forreste ben (Jodan) [Spark på kind]
- Mawashi-geri bagerste ben – skridt frem (Chudan) [Spark på makker]
- Ushiro-geri (Chudan) [Spark på pude]
- Ura-mawashi-geri med hælstep forreste ben (Jodan) [Spark på kind]

NEDTAGNINGER

- Udvendig fejning (O-soto-gari)
- Hook fejning
- Rafael

JIYU IPPON KUMITE

- Kisami-zuki (Jodan) / Dukke parade med bagerste hånd – Nedtagning O-soto-gari
- Kisami-zuki (Jodan) / Parade forreste hånd åben – step bagud Mawashi-geri forreste ben + Uraken frem (Jodan-Jodan)
- Kisami-zuki + Gyaku-zuki (Jodan-Chudan) / Dobbelt parade forreste hånd åben – tilbage step + Gyaku-zuki + Mawashi-geri hælstep forreste ben (Jodan)
- Kisami-zuki (Jodan) / Undvige med parade bagerste hånd + Ashi-barai + Gyaku-zuki
- Step ind Ura-Mawashi-geri forreste ben / Step til højre 45° – bagerste hånd Gyaku-zuki (Jodan)

KUMITE

- Vise man kan komme væk fra hjørnet, når man er presset derud
- Kunne lade sig presse og angribe i pres med valgfri kombination
- Lave modpres på pres – finte, skinangreb, knæløft
- Fri shiai kamp 3x1min.

FOKUS: Speed og om teknikker kan ramme



FYSISK PRØVE TIL 1. KYU

STYRKETEST

- Mavebøjninger 20 stk
- Rygbøjninger 20 stk
- Armstrækninger 20 stk
- Kropshævninger 4 stk
- Englehop 15 stk

Alle punkter skal bestås!



FYSISK PRØVE TIL DAN-GRADER

LØBETEST

- 2400 meter løbes på max. 13 min. og 30 sek.

STYRKETEST

- Mavebøjninger 30 stk
- Rygbøjninger 30 stk
- Armstrækninger 30 stk
- Kropshævninger 6 stk
- Englehop 20 stk

UDHOLDENHEDSTEST

- Stød på sandsæk – 40 stk inden for 1 min. med hver arm (udføres som test med så mange som muligt)
- Spark på pude – 30 stk inden for 1 min. med hvert ben (udføres som test med så mange som muligt)
- Planken 1 min / 2 min / 3 min

Alle punkter skal bestås!