

Tekniske krav for Kyu graduering

6. kyu.

Hanmi (Venstre og Højre)

Ukemi (Fremad og Baglæns) (Mae, Ushiro)

Shikko (Fremad og Baglæns)

Tachi-waza (Stående teknik)

Gyaku hanmi katate dori:

Tai no henko

Morote dori:

Kokyu-ho

Kata dori:

Ikkyo, omote og ura waza

Nikkyo, omote og ura waza

Ai hanmi – katate dori: (Kosa dori)

Ikkyo, omote og ura waza

Kote-gaeshi

Gyaku hanmi Katate dori:

Shiho-nage, omote og ura waza

Ryote dori:

Tenchi-nage (Himmel og jord)

Suwari-waza ryote dori:

Kokyu-ho

Tekniske krav for Kyu graduering

5. Kyu.

Tekniske krav

Den som skal eksamineres skal være forberedt på at fremvise teknikker fra tidligere grad samt..

Ukemi

Mae, Ushiro, Yoko

Tachi-waza (Stående teknik)

Gyaku hanmi katate dori:

Tai no henko (Kihon og Ki no nagare (kort form))

Morote dori:

Kokyu-ho

Gyaku hanmi – katate dori:

Ikkyo, omote og ura waza

Nikkyo (ura waza)

Kote-gaeshi

Ryotedori:

Shiho-nage, omote og ura waza

Ai hanmi katate dori:

Nikkyo, omote og ura waza

Iriminage

Shomenuchi:

Ikkyo, omote og ura waza

Kote-gaeshi

Suwari-waza ryote dori:

Kokyu-ho

Bukiwaza

Ken: Ken no Kamae (Højre), 1. 2. og 3. suburi

Jo: Jo Suburi 1–5.

Tekniske krav for Kyu graduering

4. Kyu

Tekniske krav

Den som skal eksamineres skal være forberedt på at fremvise teknikker fra tidligere grad samt..

Ukemi

Tobu ukemi (højt fald, laves under teknikker)

Tachi-waza (Stående teknik)

Gyaku hanmi – katate dori

Tai no henko Kihon og Ki no nagare (kort og lang form)

Morote dori

Kokyu-ho

Kata dori

Ikkyo, omote og ura waza (Ki no nagare)

Nikkyo, omote og ura waza (Ki no nagare)

Gyaku hanmi – katate dori

Kaiten nage (uchi mawari og soto mawari)

Shomen-uchi

Nikkyo, omote og ura waza

Sankyo, omote og ura waza

Kote-gaeshi

Shiho-nage, omote og ura waza

Irimi-nage (kihon)

Ushiro ryote dori

Kokyu-ho

Ikkyo, omote og ura waza

Kote-gaeshi

Suwari-waza ryote dori

Kokyu-ho

Bukiwaza

Ken: suburi 1–7

Jo: suburi 1–10 + (6) Roku no jo

Tekniske krav for Kyu graduering

3. Kyu

Tekniske krav

Den som skal eksamineres skal være forberedt på at fremvise teknikker fra tidligere grad samt..

Ukemi

Tobu ukemi (højt fald, laves under teknikker)

Tachi-waza (Stående teknik)

Gyaku hanmi – katate dori

Tai no henko, Kihon og Ki no nagare (kort og lang form)

Morote dori

Kokyu–ho

Shomen uchi

Yonkyo, omote og ura waza

Iriminage (Ki no nagare)

Yokomen uchi

Ikkyo, omote og ura waza

Gokyo, ura waza

Ushiro ryote dori

Nikkyo, omote og ura waza

Sankyo, omote og ura waza

Koshinage

Suwari-waza shomen-uchi

Ikkyo, omote og ura waza

Nikkyo, omote og ura waza

Ryote dori

Kokyu–ho

Bukiwaza

Ken:

Migi no awase

Hidari no awase

Jo:

Suburi 11–20 (+1-20)

Tekniske krav for Kyu graduering

2. Kyu

Tekniske krav

Den som skal eksamineres skal være forberedt på at fremvise teknikker fra tidligere grad samt..

Ukemi

Tobu ukemi (højt fald, laves under teknikker)

Tachi-waza (Stående teknik)

Gyaku hanmi – katate dori

Tai no henko, Kihon og Ki no nagare (kort og lang form)

Morote dori

Kokyu-ho (Jodan og Gedan) (Høj og Lav)

Ryote dori

Koshi-nage

Yokomen uchi

Iriminage, Kihon og Ki no nagare (kort og lang form)

Tsuki

Kote-gaeshi

Irimi-nage, Kihon og Ki no nagare (kort og lang form)

Ushiro ryote dori

Ikkyo, Ki no nagare

Juji-garami

Kote-gaeshi

Hanmi handachi Katate dori

Shiho-nage, omote waza

Hanmi handachi Ryote dori

Shiho-nage, omote waza

Suwari-waza

Yokomen uchi

Ikkyo, omote og ura waza

Ryote dori

Kokyu-ho

Jiu waza: Angreb – Shomen uchi, Kata dori, Katate dori..

Bukiwaza

Ken: Go no awase (5), Shichi no awase (7)

Jo: 31-kata

Tekniske krav for Kyu graduering

1. Kyu

Tekniske krav

Den som skal eksamineres skal være forberedt på at fremvise teknikker fra tidligere grad samt..

Ukemi

Tobu ukemi (højt fald, laves under teknikker)

Tachi-waza (Stående teknik)

Gyaku hanmi – katate dori

Tai no henko, Kihon og Ki no nagare (kort og lang form)

Morote dori:

Kokyu-ho (Jodan og Gedan). Kihon og Ki no nagare

Yokomen uchi: Ki no nagare

Kote-gaeshi

Irimi-nage

Shiho-nage (Omote og Ura waza)

Ushiro eri dori

Ikkyo, omote og ura waza

Ushiro mune dori katate

Juji-nage

Jiu waza

Alle tekniker – **Angreb** – Shomen uchi, Tsuki, Kata dori, Katate dori..

Kokyu-nage

Angrebsform - Morote dori, Ryokata dori, Ryokatate dori, Katate dori.

Suwari-waza

Shomen uchi

Iriminage

Ryote dori

Kokyu-ho

Bukiwaza

Ken:

Shiho-giri

Happo-giri

Tachi-dori (To på hver side)

Jo: 13-kata

Jo-dori: 2 på hver side

Jo-nage: 2 valgfri