

# Tekniske krav for Kyu graduering.

## 6 kyu

### **Formelle krav**

For at kunne gå op til denne prøve skal man opfylde følgende minimumskrav.

Antal træningsdage: 20

Antal måneder: 3

### **Tekniske krav:**

#### **Tachi-waza**

Ukemi (Mae og Ushiro)

Hanmi (Venstre og Højre)

Shikko (Fremad og Baglæns)

Tai no henko (Gyaku hanmi – katate dori)

Morote dori: Kokyu-ho

Kata dori: Ikkyo, Nikkyo

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

#### **Suwari-waza**

Ryote dori: Kokyu-ho

---

## 5 Kyu

### **Formelle krav**

For at kunne gå op til denne prøve skal man opfylde følgende minimumskrav.

Antal træningsdage: 30 (Siden sidste graduering)

Antal måneder: 4 (Siden sidste graduering)

### **Tekniske krav**

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

#### **Tachi-waza**

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

Morote dori: Kokyu-ho

Gyaku hanmi – katate dori: Ikkyo, Nikkyo (ura), Kote gaeshi

Ryotedori: Shiho-nage.

Ai hanmi katate dori: Nikkyo (ura waza), Iriminage

Shomenuchi: Ikkyo (omote og ura), kote-gaeshi

### **Suwari-waza**

Ryote dori: Kokyu-ho

### **Bukiwaza**

Ken: Ken no Kamae (Højre), første, anden og tredje suburi

Jo: Jo Suburi 1-5.

---

## **4 Kyu**

### **Formelle krav**

For at kunne gå op til denne prøve skal man opfylde følgende minimumskrav.

Antal træningsdage: 40 (Siden sidste graduering)

Antal måneder: 6 (Siden sidste graduering)

### **Tekniske krav**

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

### **Ukemi**

Skal kunne vise høje fald med partner fra Kotegaeshi, Koshinage

### **Tachi-waza**

Tai no henko (Gyaku hanmi – katate dori). Kihon og Ki no nagare (kort og lang form)

Morote dori: Kokyu-ho

Kata dori: Ikkyo, (Ki no nagare), Nikkyo (Ki no nagare)

Gyaku hanmi – katate dori: Kaiten nage, (uchi mawari og soto mawari)

Shomen-uchi: Nikkyo, Sankyō, Kote-gaeshi, Shiho-nage, Irimi-nage (kihon)

Ushiro ryote dori: Kokyūho, Ikkyo, Kote-gaeshi

### **Suwari-waza**

Ryote dori: Kokyu-ho

### **Bukiwaza**

Ken: suburi 1-7,

Jo: suburi 1-10 + roku no jo

---

## **3 Kyu**

### **Formelle krav**

For at kunne gå op til denne prøve skal man opfylde følgende minimumskrav.

Antal træningsdage: 60 (Siden sidste graduering)

Antal måneder: 9 (Siden sidste graduering)

### **Tekniske krav**

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

### **Tachi-waza**

Tai no henko (Gyaku hanmi – katate dori). Kihon og Ki no nagare (kort og lang form)

Morote dori: Kokyu–ho

Shomen uchi: Yonkyo, Iriminage ki no nagare,

Yokomen uchi: Ikkyo omote waza, Gokyo, ura waza

Ushiro ryote dori: Nikkyo – Sankyo, Koshinage,

### **Suwari-waza**

Shomen-uchi: Ikkyo – nikkyo

Ryote dori: Kokyu–ho

### **Bukiwaza**

Ken: Migi no awaze (Højre awaze), Hidari no awaze (Venstre awaze)

Jo: Suburi 11–20

---

## **2 Kyu**

### **Formelle krav**

For at kunne gå op til denne prøve skal man opfylde følgende minimumskrav.

Antal træningsdage: 70 (Siden sidste graduering)

Antal måneder: 9 (Siden sidste graduering)

### **Tekniske krav**

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

### **Tachi-waza**

Tai no henko (Gyaku hanmi – katate dori). Kihon og Ki no nagare (kort og lang form)

Morote dori: Kokyu-ho (jodan og gedan).

Ryote dori: Koshi nage

Yokomen uchi: Iriminage, kihon

Tsuki: Kote-gaeshi, Irimi-nage

Ushiro ryote dori: jujinage, Ki no nagare fra Ikkyo, Kote-geshi og Jujinage

### **Hanmi handachi waza**

Katate dori: Shiho nage, omote waza

Ryote dori: hiho nage, omote waza

### **Suwari-waza**

Yokomen uchi: Ikkyo

Ryote dori: Kokyu-ho

### **Jiu waza**

Katadori, Katatedori, Shomen uchi

### **Bukiwaza**

Ken: go no awaze (femte awaze), shichi no awaze (sjunde awaze)

Jo: 31-katan

---

## **1 Kyu**

### **Formelle krav**

For at kunne gå op til denne prøve skal man opfylde følgende minimumskrav.

Antal træningsdage: 80 (Siden sidste graduering)

Antal måneder: 9 (Siden sidste graduering)

### **Tekniske krav**

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

### **Ukemi**

Krav om at man skal kunne lave høje fald fra samtlige teknikker og kokyunage

### **Tachi-waza**

Tai no henko (Gyaku hanmi – katate dori). Kihon og Ki no nagare (kort og lang form)

Morote dori: Kokyu-ho (jodan og gedan). Kihon og Ki no nagare.

Yokomen uchi: Kote-gaeshi – ki no nagare, Irimi-nage – ki no nagare, Shiho-nage – ki no nagare

Ushiro eridori: Ikkyo  
Ushiro mune dori (katate): jujinage

### **Jiu waza**

Alle tekniker – Alle angrebsformer

### **Kokyu nage**

Morote dori, Ryo kata dori, Ryote dori

### **Suwari-waza**

Shomen uchi: iriminage

Ryote dori: Kokyu-ho

### **Bukiwaza**

Ken: shiho-giri, happo-giri

Tachi-dori: To på hver side

Jo: 13-katan

Jo-dori: To på hver side

Jo-nage: To valgfri