



# 十二

## 12. kyu

1. Lægge karatedragten "**Dogi**" korrekt sammen.
2. Bære **Dogi'en** og binde bæltet "**Obi**" korrekt.
3. Formel hilsen/bukke "**Reitsu**".
4. Kendskab til hovedknoerne "**Seiken**" som våben.
5. Indblik i siddende stilling "**Seiza**" som redskab.

### Stillinger:

1. Udgangsstilling - "**Fudo dachi**"
2. Siddende stilling - "**Seiza**"
3. Parallelstilling - "**Heiko Dachi**"
4. Klarstilling - "**Yoi dachi**"
5. Skrædderstilling - "**Anza**"

### Stød og slag:

1. Stød mod hovedet - "**Seiken jodan tsuki** "
2. Stød mod mellemgulvet - "**Seiken chudan tsuki** "
3. Stød mod skridtet - "**Seiken gedan tsuki** "

### Spark:

1. Frontalt knæspark - "**Mae hiza geri**"



## 11. kyu

### Stillinger:

1. Stilling med indadvendte tæer (duetæerstilling) - "**Uchi hachi ji dachi**"

### Parader:

1. Opadgående parade - "**Jodan uke**"

### Stød og slag:

1. Dobbelt stød mod hovedet - "**Seiken morote jodan tsuki** "
2. Dobbelt stød mod mellemgulvet - "**Seiken morote chudan tsuki** "
3. Dobbelt stød mod skridtet - "**Seiken morote gedan tsuki** "

### Spark:

1. Skridtspark med vristen - "**Haisoku kin geri**"



10. kyu

**Stillinger:**

1. Forlæns stilling - "**Zen kutsu dachi**"

**Stød og slag:**

1. Lodret stød mod hovedet - "**Jodan tate tsuki** "
2. Lodret stød mod mellemgulvet - "**Chudan tate tsuki** "
3. Lodret stød mod skridtet - "**Gedan tate tsuki** "

**Parader:**

1. Nedadgående parade - "**Mae gedan barai**"
2. Nedadgående parade m/krydsoptræk ved ansigtet - "**Gedan barai**"
3. Dobbelt nedadgående parade - "**Morote gedan barai**"

**Spark:**

1. Frontalt spark med fodballen i mellemgulvshøjde - "**Chusoku chudan mae geri**"

\* **Kihon no kata sono ichi**

\* **Ido geiko** efter instruktørens anvisninger

\* **Paradetræning med makker** - "**Uke geiko**"

# 九

## 9. kyu

### Stillinger:

1. Basisstilling - "**Sanchin dachi**"
2. Baglæns stilling - "**Kokutsu dachi**"

### Stød og slag:

1. Snapstød mod hagen - "**Ago uchi**"

### Parader:

1. Udvendig parade - "**Soto uke**"
2. Indvendig parade - "**Uchi uke**"

### Spark:

1. Frontalt spark med fodballen i hoved højde - "**Chusoku jodan mae geri**"

\*Kraftfyldt åndedræsteknik - "**Ibuki**"

\* Afslappet åndedræsteknik - "**Nogare**"

\* Tre-skrids arrangeret paradetræning - "**Sanbon kumite**"

\* **Ido geiko** efter instruktørens anvisninger

\* **Taikyoku I**

\* **Taikyoku II**



## 8. kyu

1. Kendskab til karate dojo'ens formelle fremtrædelsesform.
2. Kendskab til betydningen af Kyokushinkaikan.
3. Grundlæggende kendskab til etiketteregler for Farum Kyokushin Karate.
4. Tælle til 10 på Japansk.

### Stillinger:

1. Ridestilling - "**Kiba dachi**"
2. Sumo- stilling - "**Shiko dachi**"
3. Kampstilling - "**Kamae dachi**"

### Stød og slag:

1. Lavt omvendt stød - "**Seiken shita tsuki** "
2. Opadgående stød til hagen - "**Seiken age tsuki** "
3. Krogstød i mellemgulvshøjde - "**Seiken chudan kake tsuki** "

### Parader:

1. Cirkulær nedadgående parade - "**Mawashi mae gedan barai**"
2. Skinnebends parade - "**Sune uke**"

### Spark:

1. Cirkel knæspark i mellemgulvshøjde - "**Hiza chudan mawashi geri**"
2. Lårspark - "**Gedan mawashi geri**"
3. Cirkelspark i mellemgulvshøjde - "**Chudan mawashi geri**"

\* Paradræning i "**sanchin dachi**" stående og under bevægelse

\* Bevægelse i kampstilling med spark, stød og parader

\* **Ido geiko** efter instruktørens anvisninger

\* **Taikyoku III**

\* **Tate Taikyoku I + II**

..

..



## 7. kyu

### Stillinger:

1. Kat stilling - "**Neko ashi dachi**"
2. Stilling med samlede hæle - "**Musubi dachi**"

### Stød og slag:

1. Udvendig håndkantslag med knyttet hånd mod hovedet - "**Tettsui Komi Kame**"
2. Nedadgående håndkantslag med knyttet hånd mod hovedet - "**Tettsui ganmen oroshi uchi**"
3. Udvendig håndkantslag med knyttet hånd mod ribbenene - "**Tettsui hizo uchi**"
4. Indvendig håndkantslag med knyttet hånd i hovedhøjde - "**Tettsui ganmen uchi uchi**"
5. Sidelæns håndkantslag med knyttet hånd mod hovedet - "**Tettsui jodan yoko uchi**"
6. Sidelæns håndkantslag med knyttet hånd mod overkroppen - "**Tettsui chudan yoko uchi**"
7. Sidelæns håndkantslag med knyttet hånd mod skridtet - "**Tettsui gedan yoko uchi**"

### Parader:

1. Forstærket indvendig parade - "**Morote uchi uke**"
2. Kombination af indvendig- og nedadgående parade - "**Renraku uchi uke og gedan barai**"
3. Cirkelparade med håndkanten - "**Shuto mawashi uke**"

### Spark:

1. Højt frontspark med strakt ben - "**Mae keage geri**"
2. Højt sidelæns spark med strakt ben - "**Sokuto jodan yoko keage geri**"
3. Cirkelspark i hovedhøjde - "**Jodan mawashi geri**"
4. Indvendig strakt cirkelspark - "**Sokuto uchi mawashi keage geri**"

5. Udvendig strakt cirkelspark - "**Teisoku soto mawashi keage geri**"

6. Lavt sidelæns spark - "**Kansetsu geri**"

\* Bevægelse fra ridestilling "**Kiba dachi**"

\* **Ido geiko** efter instruktørens anvisninger

\* **Tate Taikyoku III**

\* **Sokugi Taikyoku I**

\* **Pinan I**





## 6. kyu

### Stillinger:

1. Stilling på et ben - "**Tsuru ashi dachi**"
2. Stilling med samlede fødder - "**Heisoku dachi**"

### Stød og slag:

1. Cirkulært omvendt knoslag - "**Uraken mawashi uchi**"
2. Nedadgående omvendt knoslag - "**Uraken ganmen oroshi uchi**"
3. Fremadrettet omvendt knoslag - "**Uraken shomen uchi**"
4. Sidelæns omvendt knoslag - "**Uraken sayu uchi**"
5. Lavt omvendt knoslag mod ribben/nyre- "**Uraken hizo uchi**"
6. Fingerstik med 4 fingre mod hovedet - "**Yonhon jodan nukite**"
7. Fingerstik med 4 fingre mod mellemgulvet- "**Yonhon chudan nukite**"
8. Fingerstik med 4 fingre mod skridtet - "**Yonhon gedan nukite**"
9. Slag med håndkant ved tommelfinger mod hovedet - "**Haito jodan uchi**"
10. Slag med håndkant ved tommelfinger i mellemgulvshøjde - "**Haito chudan uchi**"
11. Slag med håndkant ved tommelfinger mod skridtet - "**Haito gedan uchi**"
12. Sidelæns stød med knyttet hånd mod hovedet – "**Jodan jun tsuki**"
13. Sidelæns stød med knyttet hånd i mellemgulvshøjde – "**Chudan jun tsuki**"
14. Sidelæns stød med knyttet hånd mod skridtet – "**Gedan jun tsuki**"

### Parader:

1. Tryk parade med håndfladen - "**Osae uke**"

## **Spark:**

1. Sidelæns spark i mavehøjde - "**Sokuto chudan yoko geri**"
2. Sidelæns spark i hovedhøjde - "**Sokuto jodan yoko geri**"
3. Indvendig nedadgående strakt spark - "**Uchi oroshi kakato keage geri**"
4. Udvendig nedadgående strakt spark - "**Soto oroshi kakato keage geri**"
5. Baglæns spark - "**Kakato ushiro geri**"

\* Bevægelse i basis stilling "**Sanchin dachi**"

\* **Ido geiko** efter instruktørens anvisninger

\* **Tate Pinan I**

\* **Tate Sokugi Taikyoku I**

\* **Sokugi Taikyoku II**

\* **Pinan II**

\* Dojokamp "**Jiyu kumite**" 5 stk.



## 5. kyu

### Stød og slag:

1. Albuestød mod hovedet - "**Jodan hiji uchi**"
2. Albuestød i mellemgulvshøjde - "**Chudan hiji uchi**"
3. Opadgående albueslag i hoved højde - "**Hiji age ate**"
4. Nedadgående albuestød - "**Hiji oroshi uchi**"
5. Bagudrettet albuestød mod mellemgulvet- "**Hiji ushiro uchi**"
6. Opadgående albuestød mod mellemgulvet - "**Chudan mae hiji ate**"
7. Fingerstik med en finger mod ansigtet - "**Jodan ippon nukite**"
8. Fingerstik med to fingre mod ansigtet - "**Jodan nihon nukite**"

### Parader:

1. Opadgående kryds parade - "**Jodan juji uke**"
2. Nedadgående kryds parade - "**Gedan juji uke**"
3. Albue parade i mellemgulvshøjde - "**Hiji chudan uke**"

### Spark:

1. Baglæns sidelæns spark - "**Ushiro yoko sokuto geri**"
2. Krogspark til mellemgulvshøjde - "**Chudan kakato kake geri**"

\* **Ido geiko** efter instruktørens anvisninger

\* **Taikyoku I + II Ura**

\* **Tate Sokugi Taikyoku II**

\* **Tate Pinan II**

\* **Pinan III**

\* Dojokamp "**Jiyu kumite**" 10 stk.



## 4. kyu

1. Skal have assisteret på hold min. 8 gange indenfor de sidste 6 måneder.
2. Kendskab til **Kyokushinkai's og Sosai Oyama's** livshistorie.
3. Kendskab til organisationens opbygning.
4. Godt kendskab til terminologien til og med denne grad.
5. Instruktørens godkendelse kræves for at kunne gå op til denne og følgende grader.
6. Have deltaget i holdtræningen 2-3 gange om ugen i de sidste 6 måneder, herunder også jævnlig deltagelse i kamptræning.
7. Vise sikkerhed i **kihon, ido kihon, kata, sanbon kumite** samt **jyu kumite**.

### **Stød og slag:**

1. Udvendig håndkantslag i hoved højde - "**Shuto ganmen soto uchi**"
2. Nedadgående håndkantslag mod kravebenet - "**Shuto sakotsu uchi**"
3. Udvendig håndkantslag mod ribbenene - "**Shuto hizo uchi**"
4. Fremadrettet håndkantslag mod kravebenet - "**Shuto uchi komi**"
5. Indvendig håndkantslag i hoved højde- "**Shuto ganmen uchi uchi**"

### **Parader:**

1. Opadgående parade med håndkant - "**Shuto jodan uke**"
2. Nedadgående parade med håndkant - "**Shuto mae gedan barai**"
3. Nedadgående parade med håndkant m/krydsoptræk ved ansigtet - "**Shuto gedan barai**"
4. Udvendig parade med håndkant - "**Shuto soto uke**"
5. Indvendig parade med håndkant - "**Shuto uchi uke**"

6. Dobbelt cirkelparade - "**Mae mawashi uke**"

**Spark:**

1. Krogspark i hoved højde - "**Jodan kakato kake geri**"

2. Flyvende frontspark - "**Mae tobi geri**" i to variationer

\* **Ido geiko** efter instruktørens anvisninger

\* **Yakusoku kumite** efter instruktørens anvisninger

\* **Taikyoku III Ura**

\* **Sokugi Taikyoku III**

\* **Tate Pinan III**

\* **Sanchin no kata**

\* **Skal vise 2 selvvalgte bunkai's fra valgfri kata's**

\* **Dojokamp "Jiyu kumite" 15 stk.**



## 3. kyu

1. Skal have assisteret på hold min. 8 gange indenfor de sidste 6 måneder.
2. Have deltaget i holdtræningen 2-3 gange om ugen i de sidste 6 måneder, herunder også jævnlig deltagelse i kamptræning.

### Stillinger:

Krydsstilling - "**Kake dachi**"

### Stød og slag:

1. Slag med håndfladekant i hage højde - "**Shotei jodan uchi**"
2. Slag med håndfladekant i mellemgulvshøjde - "**Shotei chudan uchi**"
3. Slag med håndfladekant i skridthøjde - "**Shotei gedan uchi**"

### Parader:

1. Opadgående parade med håndfladekant - "**Shotei jodan uke**"
2. Udvendig parade med håndfladekant - "**Shotei chudan uke**"
3. Nedadgående parade med håndfladekant - "**Shotei gedan uke**"
4. Dobbelt kryds parade med håndkant i hoved højde - "**Shuto jodan juji uke**"
5. Dobbelt kryds parade med håndkant i skridt højde - "**Shuto gedan juji uke**"

### Spark:

1. Baglæns cirkulært strakt spark - "**Sokuto ushiro uchi keage geri**"
2. Flyvende cirkelspark - "**Heisoku mawashi tobi geri**"
3. Dobbelt flyvende frontspark - "**Nidan mae tobi geri**"

- \* **Ido geiko** efter instruktørens anvisninger
- \* **Yakusoku kumite** 2 selvvalgte som skal udføres med partner og under bevægelse
- \* **Pinan I Ura**
- \* **Tate Sokugi Taikyoku III**
- \* **Pinan IV**
- \* **Skal vise 3 selvvalgte bunkai's fra valgfri kata's**
  
- \* **Dojokamp "Jiyu kumite"** 20 stk.





## 2. kyu

1. Skal have assisteret på hold min. 8 gange indenfor de sidste 6 måneder.
2. Aspiranten skal kunne "**dojo kun**".
3. Godt kendskab til alm. karate opvarmningsøvelser samt kunne demonstrere disse.
4. Godt kendskab til start- og slutprocedure i forbindelse med den daglige træning.
5. Deltaget i mindst en træningslejr indenfor det sidste år inden gradueringen.
6. Have deltaget i holdtræningen 2-3 gange om ugen i de sidste 6 måneder, herunder også jævnlig deltagelse i kamptræning.

### **Stød og slag:**

1. Slag med bagsiden af hånden i hoved højde - "**Haisho jodan uchi**"
2. Slag med bagsiden af hånden i mellemgulvshøjde - "**Haisho chudan uchi**"
3. Håndleds slag i hagehøjde - "**Koken jodan uchi**"
4. Håndleds slag i mellemgulvshøjde - "**Koken chudan uchi**"
5. Håndleds slag i skridthøjde - "**Koken gedan uchi**"



### **Parader:**

1. Håndleds parade i hagehøjde - "**Koken jodan uke**"
2. Håndleds parade i mellemgulvshøjde - "**Koken chudan uke**"
3. Håndleds parade i skridthøjde - "**Koken gedan uke**"

### **Spark:**

1. Indvendig cirkelspark i hagehøjde med vristen- "**Heisoku jodan uchi mawashi geri**"
2. Baglæns flyvende spark - "**Kakato ushiro tobi geri**"
3. Baglæns cirkel spark - "**Kakato ushiro mawashi geri**"

- \* **Ido geiko** efter instruktørens anvisninger, samt to selvlavede
- \* **Yakusoku kumite** 3 selvvalgte som skal udføres med partner og under bevægelse
- \* **Pinan II Ura**
- \* **Sokugi Taikyoku IV**
- \* **Tate Pinan IV**
- \* **Pinan V**
- \* **Gekisai Dai**
- \* **Skal vise 2 stk. selvvalgte bunkai's fra Pinan V og 2 stk. selvvalgte fra Gekisai Dai**
  
- \* **Dojokamp "Jiyu kumite"** 25 stk.



## 1. kyu

1. Skal have assisteret på hold min. 8 gange indenfor de sidste 6 måneder.
2. Deltaget i mindst to træningslejre indenfor de sidste to år inden gradueringen.
3. Have deltaget i holdtræningen 2-3 gange om ugen i de sidste 6 måneder, herunder også jævnlig deltagelse i kamptræning.

### Stilling:

Stilling med forskudt parallelle fødder - "**Moro ashi dachi**"

### Stød og slag:

1. Stød med mellemste fingerleds knoer i hovedhøjde - "**Hiraken jodan tsuki**"
2. Stød med mellemste fingerleds knoer i mellemgulvshøjde - "**Hiraken chudan tsuki** "
3. Stød med mellemste fingerleds knoer i skridthøjde - "**Hiraken gedan tsuki** "
4. Nedadgående slag med mellemste fingerleds knoer i hovedhøjde - "**Hiraken ganmen oroshi uchi**"
5. Cirkulær slag med ovenstående våben i hovedhøjde - "**Hiraken jodan mawashi uchi**"

### Spark:

1. Baglæns flyvende cirkel spark - "**Kakato ushiro mawashi tobi geri**"
2. Udvendig strakt spark efterfulgt af flyvende udvendig strakt spark (Møllespark) - "**Usu kaiten tobi geri**"

\* **Ido geiko** efter instruktørens anvisninger, samt tre selvavede

\* **Yakusoku kumite** 4 selvvalgte som skal udføres med partner og under bevægelse

\* **Pinan III Ura**

\* **Tate Sokugi Taikyoku IV**

\* Tate Pinan V

\* Tsuki no kata

\* Yantsu

\* Skal vise 2 stk. selvvalgte bunkai's fra Tsuki no kata og 2 stk. selvvalgte fra Yantsu

\* Dojokamp "Jiyu kumite" 30 stk.

## 1. Dan

1. Skal have praktisk undervisningserfaring.
2. Deltaget i aktiviteter i klub- og organisationsregi.
3. Skal have gennemført førstehjælpskursus indenfor de sidste 3 år.
4. Skal have praktisk erfaring som stævnedeltager.
5. Fuld kendskab til terminologien til og med denne grad.

### Stød og slag:

1. Stød med mellemrum mellem tommel- og pegefinger mod halsen - "**Toho jodan uchi**"
2. Stød med fingerspidser i hovedhøjde - "**Keiko jodan uchi** "
3. Kombination af "**tensho**" parade og stød over bageste ben fra forlæns stilling - "**Enkai gyaku tsuki**"

### Spark:

1. Flyvende sidelæns spark - "**Sokuto yoko tobi geri**"

\* **Ido kihon no kata sono 1-16**, samt 3 stk. selvlavet

\* **Yakusoku kumite** 5 selvvalgte som skal udføres med partner og under bevægelse

\* **Pinan IV+ V Ura**

\* **Tate Taikyoku I + II + III Ura**

\* **Tensho**

\* **Saiha**

\* **Skal vise 3 stk. selvvalgte bunkai's fra Tensho og 3 stk. selvvalgte fra Saiha**

\* **Dojokamp "Jiyu kumite"** 35 stk.

## STYRKE- OG KONDITIONSTEST TIL SHODAN:

- 30 stk. armstrækninger på 5 fingre
- 150 stk. rygøvelser
- 150 stk. maveøvelser
- 30 sek. armstand på "koken"
- 50 stk. dobbelt sidelæns hop over makker der ligger på underarme og underben
- 30 stk. øvelser fra armstand på flad hånd med skift til knoer og derefter 5 fingre
- 30 stk. øvelser fra kampstilling med 360° hop, efterfulgt af mawashi geri med forreste ben og bageste ben
- 1 min. armstand på knoerne med benene i vejret og holdt af makker