

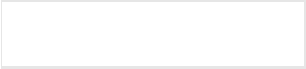
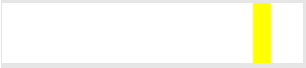





## GRADUERINGSPENSUM

### ”Micro børn” (4 – 6år)

Gradueringer skal fungerer som et motiverende element i børnenes karate udvikling. Derfor skal instruktørerne tager visse hensyn, og ser med milde øjne på micro-børn. gradueringer. Disse hensyn er at berolige, tælle, forklare, eller demonstrere for eleverne.

Når ”micro-børn” fylder 7år bliver kravene som nævnt under gradueringspensum (børn 7-14år).

Grad	Bæltefarve		Minimum træningstid ialt
Begynder	Hvidt		
12.Kyu	Hvidt 1 gul snip		
11.Kyu	Hvidt 2 gule snipper		
10.Kyu	Hvidt 3 gule snipper		
9. Mon-kyu	Hvid/Gul/Hvid		3 måneder

**SIGNATURFORKLARING:**

- ==x== Samme sted  
 ==>> Fremad  
 ==>== Baglænds

**12. KYU****KIHON:**

- ⊙ Shizentai  
 ==x== Chudan Choku-zuki  
 ==x== Jodan Age-uke  
 Yame
- ⊙ Heisoku Dachi Kamae  
 ==x== Chudan Mae-geri  
 Yame

Hver øvelse laves 10 gange

## 11. KYU

### KIHON:

◎ Shizentai  
==x== Chudan Choku-zuki  
==x== Jodan Age-uke  
==x== Chudan Soto-uke  
==x== Gedan-barai  
Yame

◎ Heisoku Dachi Kamae  
==x== Chudan Mae-geri  
Yame

Hver øvelse laves 10 gange

## 10. KYU

### KIHON:

◎ Shizentai  
====> Zenkutsu Dachi, venstre Gedan-barai (1 gang)  
Yame  
====> Zenkutsu Dachi, højre Gedan-barai (1 gang)  
Yame

◎ Zenkutsu Dachi, Gedan-barai Kamae  
====> Chudan Oi-zuki (2 gange)  
==>== Jodan Age-uke (2 gange)  
Yame

◎ Shizentai  
==x== Chudan Soto-uke (10 gange)  
==x== Gedan-barai (10 gange)  
Yame

◎ Heisoku Dachi Kamae  
==x== Chudan Mae-geri (10 gange)  
Yame

## 9. MON - KYU

### KIHON:

⊙ Zenkutsu Dachi, Gedan-barai Kamae

====> Chudan Oi-zuki

==>== Jodan Age-uke

====> Chudan Soto-uke

==>== Gedan-barai

Yame

⊙ Zenkutsu Dachi Kamae

====> Chudan Mae-geri

Mawazute

<==== Chudan Mae-geri

Mawazute

Yame

Hver øvelse laves 4 gange

