

Horsens Shotokan Karate  
Gradueringspensum

	2. kyu (24 mdr.)	1. kyu (30 mdr.)
<b>Kihon</b>		
Zenkutsu-dachi, gedan-barai kamae	(Z) Mae-geri, oi-zuki (M)	
	(Z) Mawashi-geri, gyaku-zuki (M)	
	(Z) Gyaku-zuki, mae-geri, oi-zuki, gedan-barai (M) (Y)	
Zenkutsu-dachi, ryo yoko gedan-barai kamae	(Z) Mae-geri, mawashi-geri (skift ben) (M)	
	(Z) Mae-geri, mawashi-geri (skift ben) (M)	
	(Z) Kizami yoko-geri kekomi, ushiro-geri (M) (Y)	
Kiba-dachi kamae, gedan-barai kamae	(Z) Keage, kekomi (samme ben) (M)	
	(Z) Keage, kekomi (samme ben) (Y)	
<b>Kata</b>		
Shitei kata	Heian - Tekki shodan	
Sentei kata	Bassai dai, Kanku dai, Jion, Enpi	
Bunkai	Obligatorisk + udvalgte	
<b>Kumite</b>		
Jiyu ippon kumite	2 jodan (en til hver side) 2 chudan (en til hver side) 2 mae-geri (en til hver side) 1 kekomi (begge sider) 1 mawashi-geri (begge sider)	
Jiyu kumite	Nej	Ja (Kan dispenseres efter alder)

(Z)=Zenshin, (K)=Koochin, (M)=Mawatte, (Y)=Yame

Horsens Shotokan Karate  
Gradueringspensum

	6. kyu (10 mdr.)	5. kyu (13 mdr.)	4. kyu (16 mdr.)	3. kyu (20 mdr.)
<b>Kihon</b>				
Zenkutsu-dachi, gedan-barai kamae	(Z) Oi-zuki (chu.)	(Z) Sanbon-zuki (jo., chu., chu.)	(Z) Oi-zuki (chu.)	
	(K) Gyaku-zuki (chu.) (M)	(K) Gyaku sanbon-zuki (chu., jo., chu.) (M)	(K) Gyaku-zuki (chu.) (M)	
	(K) Age-uke, gyaku-zuki		(K) Age-uke	
	(Z) Soto-uke, gyaku-zuki (M)	(Z) Soto-uke, yoko-enpi, uraken (M)	(Z) Soto-uke (M)	
	(Z) Uchi-uke, gyaku-zuki	(Z) Uchi-uke, kizami-zuki, gyaku-zuki	(Z) Uchi-uke	
Kokutsu-dachi, shuto-uke kamae	(K) Shuto-uke (Y)	(K) Shuto-uke, nukite (Y)	(K) Shuto-uke (Y)	
Zenkutsu-dachi, ryo yoko gedan-barai kamae	Mae-geri (M)	Mae-geri, ren-geri (chu., jo.) (M)	Mae-geri (M)	
	Mawashi-geri (M)			
	-		Ushiro-geri (M)	
	-		Ushiro-geri (M) (Y)	
Kiba-dachi, gedan- barai kamae	Keage (M)			
	Keage (M)			
	Kekomi (M)			
	Kekomi (M) (Y)			
<b>Kata</b>				
Kata	Heian sandan	Heian yondan	Heian godan	Tekki shodan
Bunkai	Obligatorisk			Obligatorisk + udvalgte
<b>Kumite</b>				
Kihon ippon kumite	1 jodan (begge sider) 1 chudan (begge sider) 1 mae-geri (begge sider) 1 kekomi (begge sider) 1 mawashi-geri (begge sider)	2 jodan (en til hver side) 2 chudan (en til hver side) 2 mae-geri (en til hver side) 1 kekomi (begge sider) 1 mawashi-geri (begge sider)	2 jodan (en til hver side) 2 chudan (en til hver side) 2 mae-geri (en til hver side) 1 kekomi (begge sider) 1 mawashi-geri (begge sider)	2 jodan (en til hver side) 2 chudan (en til hver side) 2 mae-geri (en til hver side) 1 kekomi (begge sider) 1 mawashi-geri (begge sider)

(Z)=Zenshin, (K)=Koochin, (M)=Mawatte, (Y)=Yame

28-02-2011

Horsens Shotokan Karate  
Gradueringspensum

	9. kyu (1 md.)	8. kyu (4 mdr.)	7. kyu (7 mdr.)
<b>Kihon</b>			
Zenkutsu-dachi, gedan-barai kamae	(Z) Oi-zuki (jo.)		
	(K) Gyaku-zuki (chu.) (M)		
	(K) Age-uke	(K) Age-uke, gyaku-zuki	
	(Z) Soto-uke (M)	(Z) Soto-uke, gyaku-zuki (M)	
	-	(Z) Uchi-uke	(Z) Uchi-uke, gyaku-zuki
Kokutsu-dachi, shuto-uke kamae	-	(K) Shuto-uke (Y)	
Zenkutsu-dachi, ryo yoko gedan-barai kamae	Mae-geri (M)		
	Mae-geri	Mawashi-geri (M) (Y)	
Kiba-dachi, gedan-barai kamae	Keage (M)		
	Keage (M)		
	-	Kekomi (M)	
	-	Kekomi (M) (Y)	
<b>Kata</b>			
Kata	Heian shodan		Heian nidan
Bunkai	-	Obligatorisk	
<b>Kumite</b>			
Gohon kumite	Jodan, chudan		
Sanbon kumite	-	1+2 (hidari)	1+2 (hidari/migi)

(Z)=Zenshin, (K)=Koochin, (M)=Mawatte, (Y)=Yame