

SHODAN

KIHON:

Zenkutsu-Dachi, Gedan-Barai Kamae

Sanbon-zuki (jodan – chudan - chudan)

Gyaku Sanbon-zuki (chudan – jodan - chudan)

Age-uke - Gedan-barai - Gyaku-zuki

Soto-ude-uke - Yoko-enpi – Uraken - Gyaku-zuki

(zenkutsu) (kiba) (zenkutsu)

Uchi-ude-uke – Kizamizuki - Ushiroashi Maegeri - Gyakuzuki

Kokutsu-Dachi Gamae

Shuto-uke - Kizami-geri - Nukite

(kokutsu) - (zenkutsu)

Zenkutsu-Dachi, Gedan-Barai Kamae

Mae-geri - Mawashi-geri - Gyaku-zuki - Gedan-barai

Mae-geri – Yoko geri kekomi - Gyaku-zuki - Gedan-barai

Kiba-Dachi

Yoko-geri Keage, Yoko-geri Kekomi ((yose-ashi) skift ben)

KIME WAZA : Gyaku-zuki

(blyantsprøven)

KATA: Sentai: Bassai-Dai, Jion, Enpi, Kanku-Dai, Jitte
Shitei: Heian Shodan til og med Tekki Shodan.

(BUNKAI)

(BUNKAI)

Sentai = Eleven vælger en kata. Shitei = graduøren vælger en kata

KUMITE: Jiyu Ippon Kumite:

1 x jodan oizuki

1 x chudan oizuki

1 x chudan gyakuzuki

1 x jodan kizamizuki

1 x chudan maegeri

1 x chudan kekomi

1 x jodan mawashigeri

1 x chudan ushirogeri

Skal udføres både til højre og venstre.

NIDAN

KIHON:

Jiyu Na Kamae

Kizami-zuki - Mae-geri - Oi-zuki

Age-uke – Mawashi geri – Uraken uchi - Oizuki,

<= => => =>

Fudo-Dachi, Gedan-Barai Kamae

Chudan Oi-zuki

Sanbon-zuki : Chudan – Jodan - Chudan

Balance : 3 gange (samme ben)

Zenkutso dachi gedan barai:

Mae-geri - Mawashi-geri.

Mawashi-geri - Yoko-geri Kekomi.

Mae-geri - Yoko-geri kekomi - Ushiro-geri

KIME WAZA : Kizami-zuki (blyantsprøven).

KATA: Sentai KATA (eleven vælger en kata): Bassai Dai, Kanku Dai,
Jion, Enpi, Jitte. + BUNKAI

Sentai KATA (eleven vælger en kata) = VALGFRI TOKUI KATA +
BUNKAI
(EKS: Hangetsu, Tekki Nidan, Bassai-sho, Gankaku, and Kanku-
sho)

KUMITE: Okuri Jiyu Ippon Kumite (skal kunne udføres henholdsvis til H/V).
Jiyu kumite.

SANDAN

KIHON:

Fudo-Dachi Gedan-Barai Kamae

Chudan Oizuki

Sanbon-zuki: Chudan, Jodan (zenkutsu), Chudan
(Fudo dachi – zenkutso dachi – fudo dachi.)

Shomen Jiyu Na Kamae

Glide frem Kizami-zuki (v), 90° til siden Tate-shuto-uke +
glide frem Gyaku-zuki (v), glide tilbage Kamae. 3 gange fra hver side

45° Taisabaki Kizami-zuki (v), Gyaku-zuki (h)+
Mawashi-geri, glide ind Uraken-uchi (h)+ glide ind Gyaku-zuki (v),
glide tilbage Kamae. 3 gange fra hver side.

Balance

Zenkutso dachi gedan barai:

3 gange (samme ben)

Mae-geri - Yoko-geri kekomi - Ushiro-geri - Mawashi-geri

KIME WAZA: Kizamizuki el. Gyakuzuki (alt efter afstand)

KATA: Shitai KATA (graduøren vælger en kata): BASSAI - DAI, KANKU - DAI, JION,
ENPI + BUNKAI

Sentai KATA (eleven vælger en kata) = VALGFRI TOKUI KATA + BUNKAI
(EKS: Sochin, Tekki Sandan, Chinte, Ji'in and Nijushiho)

KUMITE: Kaeshi Ippon Kumite (3 angreb, skal kunne udføres henholdsvis til H/V)
JIYU KUMITE

SKIF.DK's gradueringspensum fra og med 4.Dan

KIHON KOMBINATION

	RETNING	DACHI	TEKNIK
HAJIME:	SHIZENTAI		
	SENCIN	ZENKUTSO	OIZUKI (h)
	KOOSHIN	KOKUTSO	SHUTO UKE (v)
	SAMME STED	ZENKUTSO	GYAKUZUKI (h)
	SAMME STED	FUDO	GEDAN BARAI (v)
	SENSHIN	FUDO	OIZUKI (h)
	KOOSHIN	FUDO	OIZUKI (v)
	BAGOM RUNDT		
	90 GRADER	KIBA	YOKO EMPI (h)
	FORTSÆT RUNDT		
	180 GRADER	KIBA	YOKO EMPI (h)
		NEKO ASHI	GEDAN BARAI (h)
	90 GRADER	SANCHIN	MAWASHI UKE (h)
		SANSHIN	MAWASHI UKE (v)

YAME.

Udføres 3 gange langsomt til hver side, derefter 3 gange til hver side med kime, *kombination kan dog variere en anelse fra gang til gang.*

KATA: TOKUI KATA + FORKLARING/UNDERVISNING AF EN TEKNIK (udvælges af graduøren) FRA SAMME KATA (FRI BUNKAI).

SENTEI KATA + FORKLARING/UNDERVISNING AF EN TEKNIK samme som ved Tokui kata

Derudover en 2-siders rapport om et ikke nærmere specificeret karate relateret emne.

Sendes til gradueringsudvalget helst elektronisk i god tid efter indkaldelse til graduering.

FOKUSPUNKTER VED DAN GRADUERINGER:

- *TIMING.*
- *KRAFT (KIME).*
- *STILLINGER (TACHI KATA).*
- *VÅBEN (EKS MAEGERI SPARKES MED KOSHI, KEKOMI SPARKES MED SOKUTO OSV.)*
- *OFFENSIV OG DEFENSIV. VED HVERT ANGREB/FORSVAR SATSES 100%.*
- *ATTITUDE.*
- *SHITEI KATA: MAN KAN I PRINCIPPET BLIVE "SET" I FØLGENDE KATA: HEIAN 1-5, TEKKI 1-2 (3 TIL 3.. DAN), JION, ENPI, BASSAI-DAI, KANKU-DAI.*
- *Se i øvrigt "kriterier for Dangradueringer".*

BOGLISTE:

- H. KANAZAWA: KUMITE KYOHAN.*
- H. KANAZAWA: KATA VOL 1 OG 2*
- H. KANAZAWA: THE COMPLETE KUMITE. KARATE FIGHTING TECHNIQUES.*
- H. KANAZAWA: THE COMPLETE KATA.*
- G. FUNAKOSHI: MIN VEJ I LIVET (KARATE-DO ICHIRO)*

Procedure ved DAN graduering

Graduering til **SHO- , NI- & SANDAN** afholdes tre gange årligt. (Forår, efterår + sommerlejr). Deltagelse i Sommerlejr gradueringen er i princippet kun for deltagere på sommerlejren. Dette kan der dog i særlige tilfælde og under særlige omstændigheder dispenseres fra.

Graduering til Dangrader over **SANDAN** afholdes minimum hvert 2. År, men såvidt muligt afholdes én graduering til grader over SANDAN én gang årligt.

Eventuel ansøgning om dispensation for tid, indsendes minimum 3 måneder inden fastsatte dato for graduering.

Den tid der dispenseres bliver lagt til tiden før gradueringen er gældende (hvis man er oppe eksempelvis 3 måneder før tid (hvis man består) er datoen i licensen tilpasset de 3 måneder.

Følgende ting skal være i orden og medbringes til gradueringen:

SKIF-pas.

Application for DAN grade registration. (sendes elektronisk til ole.shotokan@gmail.com) samt medbringes underskrevet til gradueringen.

1 stk. pasfoto sat fast på Danapplikation.

SKIF Danmark
Ole Nielsen
Att: Gradueringsudvalget
Ribegade 37
9900 Frederikshavn

Tidsintervaller imellem gradueringer til dan-grader

- 1.Dan - 2.Dan minimum 2 års træning.
- 2.Dan - 3.Dan minimum 3 års træning.
- 3.Dan - 4.Dan minimum 4 års træning.
- 4.Dan - 5.Dan minimum 5 års træning.
- 5.Dan - 6.Dan minimum 4 års træning.
- 6.Dan - 7.Dan minimum 7 års træning.

Aldersgrænser ved gradueringer til dan-grader

- 1.Dan ingen aldersgrænse (*)
- 2.Dan fyldt 15 år. SKIF DK KRAV
- 3.Dan fyldt 20 år. SKIF DK KRAV
- 4.Dan fyldt 25 år. SKIF DK KRAV
- 5.Dan fyldt 31 år. SKIF JP KRAV
- 6.Dan fyldt 38 år. SKIF JP KRAV
- 7.Dan fyldt 46 år. SKIF JP KRAV

(*) Grad opnået under 15 år er juniorgrad.

På Dan-diplomet er der anført et J foran diplomnummeret.

I princippet skal man op til graduering igen til samme grad for at opnå seniorgrad.