Revideret: 23-03-2022

SKIF Kyu-pensum med tilføjelser/ændringer gældende for ØKA

Forklaring signatur:

Senshin Frem ➔

Senshin Tilbage ➔

Koshin baglæns tilbage ==>==

Koshin baglæns ud ==<==

SENTEI = Valgfrit

SHITEI = Obligatorisk

Hidari = fra venstre side.

Migi = fra Højre side.

Der hvor der ikke er anvist retning på kihon er det er det graduøren der bestemmer retningen eleven skal kunne teknikkerne i begge retninger.

Bunkai: Applikation af teknik fra Kata, eleven skal fra graduering til

5. Kyu demonstrerer mod angriber forsvar på udvalgte sekvenser fra Kata

Pensum skal følges til gradueringen, dog kan den

Gradueringsberigtigede, altid kræve at se mere,

Især 3-2-1 kyu kan forvente at skulle vise mere Kihon, Kata, Kumite, og Bunkai.

9. KYU:

Ku-kyu

KIHON:

Zenkutsu Dachi, Gedan-Barai Kamae

Jodan Oi-zuki ➔

Chudan Gyaku-zuki ➔

Jodan Age-uke ==<==

Chudan Soto-ude-uke ➔

Zenkutsu-Dachi Kamae

Mae-geri ➔

Mawashi-geri ➔

Kiba-dachi, Gedan-barai Kamae

Keage ➔

Keage ➔

KATA: Heian-Shodan

KUMITE: Gohon kumite (Jodan/Chudan).

8. KYU

Hachi-kyu

KIHON:

Zenkutsu Dachi, Gedan-Barai Kamae

Jodan Oi-zuki ➔

Chudan Gyaku-zuki ➔

Jodan Age-uke ==<==

Chudan Soto-ude-uke ➔

Chudan-uchi-uke ➔

Kokutsu-Dachi Kamae

Shuto-uke ➔ ➔

Zenkutsu-Dachi Kamae

Mae-geri ➔

Mawashi-geri ➔

Ushiro-geri ➔
Ushiro-geri ➔

Kiba-dachi, Gedan-barai Kamae

Keage ➔

Keage ➔

Kekomi ➔

Kekomi ➔

KATA:
Heian-Shodan

KUMITE:
SHITEI: Kihon Ippon 1 x Jodan 1 x Chudan 1 x Mae-geri

Styrke-teknik (Se Styrke-pensum)

Fald-teknik (Se Fald-pensum)

7. KYU

Nana-kyu

KIHON:

Zenkutsu Dachi, Gedan-Barai Kamae

Jodan Oi-zuki ➔

Chudan Gyaku-zuki ➔

Jodan Age-uke - Gyaku-zuki ==<==

Chudan Soto-ude-uke - Gyaku-zuki

Chudan Uchi-ude-uke - Gyaku-zuki

Kokutsu-dachi, Shuto-uke Kamae

Chudan Shuto-uke

Zenkutsu-Dachi Kamae

Mae-geri ➔

Mawashi-geri ➔

Ushiro-geri ➔
Ushiro-geri ➔

Kiba-dachi, Gedan-barai Kamae

Keage ➔
Keage ➔

Kekomi ➔
Kekomi ➔

KATA:
Heian Nidan. 1 x Bunkai

KUMITE:
SHITEI: Kihon Ippon Kumite 2 x Jodan 2 x Chudan 2 x Mae-geri

Styrke-teknik (Se Styrke-pensum)

Fald-teknik (Se Fald-pensum)

6. KYU

Roku-kyu

KIHON:

Zenkutsu Dachi, Gedan-Barai Kamae

Ren-zuki ➔(Jodan, Chudan)

Chudan Gyaku-zuki ➔

Jodan Age-uke - Gyaku-zuki **==<==**

Chudan Soto-ude-uke - Gyaku-zuki

Chudan Uchi-ude-uke - Gyaku-zuki

Gedan-Barai –Gyaku-zuki

Kokutsu-dachi, Shuto-uke Kamae

Chudan Shuto-uke

Zenkutsu-Dachi Kamae

Mae-geri ➔
Mae-geri ➔

Mawashi-geri ➔
Mawashi-geri ➔

Ushiro-geri ➔
Ushiro-geri ➔

Kiba-dachi, Gedan-barai Kamae

Keage ➔
Keage ➔

Kekomi ➔
Kekomi ➔

KATA:
Heian Sandan. 1 Bunkai

KUMITE:
SHITEI: Kihon Ippon Kumite 2 Jodan 2 Chudan 2 Mae-geri (Udføres en til hver side (Hidari/migi)

Styrke-teknik (Se Styrke-pensum).

Fald-teknik (Se Fald-pensum)

5. KYU

Go-kyu

KIHON:

Zenkutsu Dachi, Gedan-Barai Kamae

Sanbon-zuki (Jodan, chudan - chudan) ➔

Gyaku sanbon-zuki (Chudan, jodan - chudan) ←

Jodan Age-uke, Gyaku-zuki **==<==**

Chudan Soto-ude-uke (Zenkutsu), Yoko-enpi – uraken (Kiba-dachi)

Chudan Uchi-ude-uke - Jodan Kizami-zuki - Chudan Gyaku-zuki

Kokutsu-dachi, Shuto-uke Kamae

Chudan Shuto-uke (Kokutsu), Chudan Nukite (Zenkutsu)

Zenkutsu-Dachi Kamae

Mae-geri rengeri Ren-geri (chudan, jodan) ➔ (Migi-hidari)
Mae-geri rengeri Ren-geri (chudan, jodan) ← (Hidari-migi)

Mawashi-geri ➔

Ushiro-geri ←

Kiba-dachi, Gedan-barai Kamae

Keage ➔
Keage ←

Kekomi ➔
kekomi ←

KATA:
Heian Yondan 2 Bunkai

KUMITE:
Kihon ippon kumite:

2 x Jodan, 2 x Chudan, 2 x Mae-geri 1 x Kekomi 1 x Mawashi-geri

Jodan, Chudan, Mae-geri skal der udføres 1 stk til hver side (Hidari Migi)

Kekomi, Mawashi-geri 1 stk fra venstre side (Hidari)

Styrke-teknik (Se Styrke-pensum). Fald-teknik (Se Fald-pensum)

4. KYU

Yon-kyu

KIHON:

Zenkutsu Dachi, Gedan-Barai Kamae

Sanbon-zuki (Jodan, chudan - chudan) ➔

Gyaku sanbon-zuki (Chudan, jodan - chudan) ➔

Jodan Age-uke, Gyaku-zuki ==<==

Chudan Soto-ude-uke (Zenkutsu), Yoko-enpi – uraken (Kiba-dachi)

Chudan Uchi-ude-uke - Jodan Kizami-zuki - Chudan Gyaku-zuki

Kokutsu-dachi, Shuto-uke Kamae

Chudan Shuto-uke (Kokutsu), Chudan Nukite (Zenkutsu)

Zenkutsu-Dachi Kamae

Mae-geri rengeri Ren-geri (chudan, jodan) ➔(Migi-hidari)

Mae-geri rengeri Ren-geri (chudan, jodan) ➔(Hidari-migi)

Mawashi-geri ➔

Ushiro-geri ➔

Kiba-dachi, Gedan-barai Kamae

Keage ➔
Keage ➔

Kekomi ➔
kekomi ➔

KATA:
Heian Godan + Bunkai

KUMITE:
Kihon ippon kumite:

2 x Jodan, 2 x Chudan, 2 x Mae-geri. 2 x Yoko-geri Kekomi, 2 x Mawashi-geri Hidari

Der skal udføres 1 stk til hver side (Hidari Migi)

Styrke-teknik (Se Styrke-pensum)

Fald-teknik (Se Fald-pensum)

3. KYU

San-kyu

KIHON:

Zenkutsu Dachi , Gedan-Barai Kamae

Jodan Oizuki ➔

Chudan Gyakuzuki ➔

Jodan Age-uke ==<==

Chudan Soto-ude-uke.

Chudan Uchi-ude-uke

Kokutsu-dachi, Shuto-uke Kamae

Chudan Shuto-uke

Zenkutsu-Dachi Kamae

Mae-geri ➔

Mawashi-geri ➔

Ushiro-geri ➔

Ushiro-geri Gyaku-zuki ➔

Kiba-dachi, Gedan-barai Kamae

Keage ➔
Keage ➔

Kekomi ➔
Kekomi ➔

KATA:
SHITEI: Tekki Shodan + Bunkai **SHITEI**: Heian Kata + Bunkai

KUMITE:
Kihon ippon kumite (Hidari/Migi)

2 x Jodan, 2 x Chudan, 2 x Mae-geri, 2 x Yoko geri kekomi 2 x Mawashi-geri

Der skal udføres et forsvar til venstre og et til højre side (Hidari Migi)

Der må ikke udføres samme forsvar til begge sider. Den graduerings ansvarlige vælger 1 forsvar
Styrke-teknik (Se Styrke-pensum). Fald-teknik (Se Fald-pensum)

2. KYU

Ni-kyu

KIHON:

Zenkutsu Dachi , Gedan-Barai Kamae

Mae-geri - Oi-zuki ➔

Mawashi-geri - Gyaku-zuki ←

Gyaku-zuki - Mae-geri - Oi-zuki - Gedan-barai ➔

Zenkutsu-Dachi Kamae:

Mae-geri - Mawashi-geri Ren-geri ➔

Mae-geri - Mawashi-geri Ren-geri ←

Kizami Yoko-geri Kekomi - Ushiro-geri ←

Ukendt Kihon kombination minimum 3 stk (vælges af graduøren).

Kiba-dachi, Gedan-barai Kamae

Yoko-geri Keage - Kekomi (samme ben) ➔
Yoko-geri Keage - Kekomi (samme ben) ←

KATA:

SHITEI: Tekki Shodan + Bunkai

SHITEI: Bassai Dai + Bunkai

KUMITE: Jiyu Ippon Kumite (Hidari) Udføres kun fra venstre side (Hidari)

2 x Jodan, 2 x Chudan, 2 x Mae-geri, 1 x Yoko-geri Kekomi 1 x Mawashi-geri

2 x Jiyu kumite Kampe (fri kamp)

Styrke-teknik (Se Styrke-pensum).

Fald-teknik (Se Fald-pensum).

1.KYU

Ik-kyu

KIHON:

Zenkutsu Dachi , Gedan-Barai Kamae

Mae-geri - Oi-zuki ➔

Mawashi-geri - Gyaku-zuki ➔

Gyaku-zuki - Mae-geri - Oi-zuki - Gedan-barai. ➔

Zenkutsu-Dachi Kamae:

Mae-geri - Mawashi-geri Ren-geri ➔

Mae-geri - Mawashi-geri Ren-geri ➔

Kizami Yoko-geri Kekomi - Ushiro-geri ➔

Ukendt Kihon kombination minimum 3 stk (vælges af graduøren).

Kiba-dachi, Gedan-barai Kamae

Yoko-geri Keage - Kekomi (samme ben) ➔

Yoko-geri Keage - Kekomi (samme ben) ➔

KATA:

SENTEI: Bassai-Dai, Kanku-Dai, Jion, Enpi + Bunkai

SHITEI: Heian Kata + Bunkai

KUMITE:
Jiyu Ippon Kumite (Hidari/Migi)

2 x Jodan, 2 x Chudan, 2 x Mae-geri, 2 x Yoko-geri Kekomi 2 x Mawashi-geri.

Der skal udføres en til venstre og en til højre side. (Hidari Migi)

Der må ikke udføres samme forsvar til begge sider.

2 x Jiyu Kumite kampe (fri kamp)

Styrke-teknik (Se Styrke-pensum). Fald-teknik (Se Fald-pensum)

Eksempler på ukendt Kihon teknik se næste side

Eksempler på ukendt Kihon teknik til 2 & 1 Kyu

Fra SKIF Pensum 2003-2007

Gedan Soto-Barai, Jodan Uraken-Uchi, Gyaku-Zuki (zenkutsu)

Jodan Tate-Enpi, Gyaku-Mae-Enpi (zenkutsu)

Jodan Soto-shuto-uchi , Jodan Uchi-shuto-uchi (zenkutsu)

Chudan Shuto-uke (Kokutsu) Ushiro-ashi Mae-geri, Chudan Nukite (Zenkutsu-dachi)

Jodan Age-uke, Tate-uraken-uchi, Gyaku-zuki (zenkutsu)

Jodan Soto-Shuto-Uchi, Gyaku-Jodan Haito-Uchi (zenkutsu)

Jodan Tate-enpi, Chudan Gyaku-Mae-enpi, (zenkutsu), Chudan Yoko-enpi (kiba)

Chudan Shuto-uke, (kokutsu) Gyaku-zuki (zenkutsu)

Fra SKIF Shodan Pensum

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 (zenkutsu) Yoko-enpi (kiba) Uraken - Gyaku-zuki (zenkutsu)

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

Kokutsu-Dachi Kamae

Chudan Shuto-uke - Kizami-geri - Nukite (Kokutsu-Dachi) (Zenkutsu Dachi)

Zenkuttsu-Dachi , Gedan-Barai Kamae

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

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

Kiba-Dachi Kamae

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