

松  
濤  
館



空  
手  
道

**HINNERUP KARATE**

**GRADUERINGSPENSUM**

9. kyu - 4. dan

## DOJO KUN

訓  
一人格完成に努むる  
一誠・道を守りて  
一努力の精神を養ふ  
一礼儀を重んずる  
一凶暴の勇を戒むる

HITOTSU JINKAKU KANSEI NI TSUTOMURU KOTO  
HITOTSU MAKOTO NO MICHIO MAMORU KOTO  
HITOTSU DORYOKU NO SEISHIN O YASHINAU KOTO  
HITOTSU REIGI O OMONZURU KOTO  
HITOTSU KEKKI NO YU O IMASHIMURU KOTO

ONE: TO STRIVE FOR THE PERFECTION OF CHARACTER

ONE: TO FOLLOW THE PATHS OF TRUTH

ONE: TO FOSTER THE SPIRIT OF EFFORT

ONE: TO HONOUR THE PRINCIPLES OF ETIQUETTE

ONE: TO GUARD AGAINST IMPETUOUS COURAGE

“Karate is not intended to be used against a single opponent but instead as a way of avoiding injury by using the hands and feet should one by any chance be confronted by a villain or ruffian ... When you train, do so as if on the battlefield. Your eyes should glare, shoulders drop, and body harden. You should always train with intensity and spirit as if actually facing the enemy, and in this way you will naturally be ready.”

-- Anko Itosu

Anko Itosu (1832-1916) var en af de store karatemestre fra Okinawa, og bl.a. én af Gichin Funakoshi's (grundlæggeren af Shotokan karate) instruktører. Ovenstående citat af Itosu viser, at karate oprindeligt var udviklet til selvforsvar og at det kræver en fokuseret træning for at lære karate. Itosu er også ophavsmanden til heian kata.

## 9. kyu (Gult bælte)

### Kihon

1. Fra kiba dachi: Chudan tsuki
2. Fra kamae: Mae geri

### Kata

Heian shodan

### Greb, kast og fald

Frigørelse fra greb om håndled (første grundlæggende teknik)

### Kontaktøvelser

1. Kizami tsuki - Slag med forreste arm (jab)
2. Gyaku tsuki - Slag med bagerste arm (cross)
3. Kin geri - den der holder plethandske går frem

### Sparring

Nakke- og underarmsgreb (1 minut)

**Når man er gult bælte:**

- Kan man binde sit bælte
- Kan man lave kiai
- Ved man, at man bukker på vej ind og ud af dojo, samt for hinanden
- Ved man, at karate kun må anvendes i selvforsvar
- Kan man udføre en enkelt teknik i én stand

**Instruktørs underskrift**

**Kihon**

**Kata**

**Greb, kast og fald**

**Kontaktøvelser**

**Sparring**

## 8. kyu (Orange bælte)

### Kihon

1. Fra zenkutsu dachi Gedan barai: Jodan kizami tsuki + chudan gyaku tsuki (på stedet)
2. Fra shizentai: Mawashi uchi
3. Fra kamae: Mae geri
4. Zenkutsu dachi, kokutsu dachi og kiba dachi (gå fremad i alle stillinger)

### Kata

Heian shodan

### Bunkai

Shuto uke-øvelse

### Greb, kast og fald

Armlås på strakt arm (gedan barai mod håndledsgreb)

### Kontaktøvelser

1. Mawashi uchi (hook)
2. Gyaku tsuki - Slag med bagerste arm (cross)
3. Chudan mawashi geri på sparkepude

### Sparring

1. Nakke- og underarmsgreb (1 minut)
2. Ryg- og tricepsgreb (1 minut)
3. HAPV-forsvar (højre hook)

### Sportskumite

1. Chudan gyaku tsuki (som angreb og forsvar)
2. Sportskumite med handsker (1 minut)

### Tameshiwari

Mae geri

### Når man er orange bælte:

- Ved man, at man altid møder op i ren gi med kortklippede negle og uden smykker
- Ved man, at man ikke taler, når instruktøren taler
- Forstår man Cooper's farvekode og vigtigheden af zanshin (opmærksomhed)
- Kender man reglerne i sportskumite
- Kan man udføre en enkelt teknik i én stand, men bedre end gult bælte

### Instruktørs underskrift

**Kihon**

**Kata**

**Bunkai**

**Greb, kast og fald**

**Kontaktøvelser**

**Sparring**

**Sportskumite**

**Tameshiwari**

## 7. kyu (Grønt bælte)

### Kihon

1. Fra zenkutsu dachi: Chudan soto uke + chudan gyaku tsuki (fremad)
2. Fra kamae: Mawashi geri (fremad)

### Kata

Heian nidan

### Bunkai

Haiwan uke-øvelse

### Greb, kast og fald

1. Sidefald
2. Osoto gari (benkast)

### Kontaktøvelser

1. Hiza geri på sparkepude (grib fat i 'holderen')
2. Empi uchi på sparkepude (grib fat i 'holderen')
3. Yoko geri kekomi på sparkepude

### Sparring

1. Blokering og beskyttelse mod lette jabs og hooks mod hovedet (6 slag og der skiftes)
2. Grappling efter bælteknude og ryg (1 minut)
3. HAPV-forsvar (højre hook, nedadgående slag)

### Sportskumite

1. Jodan + chudan tsuki kombination
2. Modangreb mod kizami tsuki
3. Sportskumite med handsker (1 minut)

### Tameshiwari

Empi uchi



### Når man er første grønt bælte:

- Ved man, hvordan man opfører sig i dojo (bl.a. sidde korrekt og vise respekt for instruktøren)
- Forstår man betydningen af hikite
- Kender man til kyusho og dets begrænsninger
- Forstår man ”Karate ni sente nashi” – der er intet første angreb i karate
- Ved man, at man nu ikke længere er begynder
- Man kan udføre to teknikker i én stand

### Instruktørs underskrift

**Kihon**

**Kata**

**Bunkai**

**Greb, kast og fald**

**Kontaktøvelser**

**Sparring**

**Sportskumite**

**Tameshiwari**

## 6. kyu (Grønt bælte)

### Kihon

1. Fra zenkutsu dachi: Jodan age uke + chudan gyaku tsuki (fremad)
2. Fra kamae: Yoko geri kekomi
3. Fra sanchin dachi: Mawashi uke

### Kata

Heian sandan

### Bunkai

Nukite-øvelse

### Greb, kast og fald

1. Rullefald
2. Fire grundlæggende håndledslåse

### Kontaktøvelser

1. Mawashi geri på sparkepude
2. Gedan mawashi geri + empi uchi på sparkepude

### Sparring

1. Beskyt hovedet mod slag, ryk ind og tag greb om nakke + 1-3 modangreb + undslip
2. Frigørelse fra håndledsgreb (1 minut)
3. HAPV-forsvar (højre hook, nedadgående slag, én-håndsgreb i tøj)

### Sportskumite

1. Chudan mawashi geri
2. Modangreb mod gyaku tsuki (hvilket som helst; f.eks. gedan barai + gyaku tsuki)
3. Sportskumite med handsker (1 minut)

### Tameshiwari

Empi uchi (kombination med to gange empi uchi)

**Når man er andet grønt bælte:**

- Forstår man meningen med dachi – karatestillinger
- Kender man til nødværgeret
- Har man kendskab til oprindelsen af karate og Shotokan
- Ved man, at man nu ikke længere er begynder
- Man kan udføre to teknikker i én stand, men bedre end til 7. kyu

**Instruktørs underskrift**

**Kihon**

**Kata**

**Bunkai**

**Greb, kast og fald**

**Kontaktøvelser**

**Sparring**

**Sportskumite**

**Tameshiwari**

## 5. kyu (Violet bælte)

### Kihon

1. Fra zenkutsu dachi: Oi tsuki sanbon tsuki (fremad)
2. Fra kamae: Ren geri: Kizami mae geri - mawashi geri (fremad)

### Kata

Heian yondan

### Bunkai

Enkelt 'kravegreb' + armlås + uraken + low kick + enpi uchi

### Greb, kast og fald

1. Forlænsfald
2. Hoftekast

### Kontaktøvelser

1. Skubbes væk fra 'clinch' + 3 slag på slagpuder
2. Ushiro geri på sparkepude

### Sparring

1. Forsvar mod skub + højre hook
2. Undslip efter at være kastet med hoftekast (tori forsøger at holde uke nede)
3. HAPV-forsvar (højre hook, nedadgående slag, én-håndsgreb i tøj, skub med én eller to hænder)

### Sportskumite

1. Kizami tsuki finte + jodan kizami mawashi geri
2. Dobbelt jodan tsuki + ashi barai (o-soto gari)
3. Sportskumite med handsker (2 minutter)

### Tameshiwari

Mae geri + empi uchi

**Når man er første violet bælte:**

- Har man god hoftebevægelse og klar forståelse herfor
- Kender man fem almindelige angreb (HAPV), som man bør kunne forsvare sig mod (skalle, højt højre-hook, lavt højre-hook, greb i tøj, nedadgående slag)
- Kan man overordnet forklare “the martial map”
- Kan man lave flere teknikker i flere stande (sammensat)

**Instruktørs underskrift**

**Kihon**

**Kata**

**Bunkai**

**Greb, kast og fald**

**Kontaktøvelser**

**Sparring**

**Sportskumite**

**Tameshiwari**

## 4. kyu (Violet bælte)

### Kihon

1. Fra zenkutsu dachi: Chudan soto uke + empi uchi (kiba dachi) + uraken uchi (zenkutsu dachi) (fremad)
2. Fra Kokutsu dachi: Chudan shuto uke + nukite i zenkutzu dachi (fremad)

### Kata

Heian godan

### Bunkai

Uppercut + skulderkast + armlås på jorden  
(Voksne også en valgfri teknik fra heian godan)

### Greb, kast og fald

1. Baglænsfald
2. Hiza guruma (knæ-hjul)
3. Strangulering (juji uke-stil)

### Kontaktøvelser

1. Mawashi geri + ushiro geri på sparkepude (begge med bagerste ben)
2. Tre slag mod plethandske, mens der holdes igen med bælte

### Sparring

1. Flere modstandere: Undslip fra 2-4 modstandere, når man står op
2. HAPV-forsvar (højre hook, nedadgående slag, én-håndsgreb i tøj, skub med én eller to hænder, tøjgreb + højre hook)

### Sportskumite

1. Kizami tsuki finte + jodan kizami ura mawashi geri
2. Dobbelt jodan tsuki + ashi barai ("jion style")
3. Sportskumite med handsker (2 minutter)

### Tameshiwari

Mawashi geri

### Fysisk test

2 minutters forskellige angreb på slagpuder ('holderen' annoncerer angreb)

**Når man er andet violet bælte:**

- Forstår man hvordan ens krop bedst muligt producerer maksimal kraft
- Kender man den mekaniske og taktiske vigtighed af kroppens centerlinje
- Kender man heian katas oprindelse og deres værdi

**Instruktørs underskrift**

**Kihon**

**Kata**

**Bunkai**

**Greb, kast og fald**

**Kontaktøvelser**

**Sparring**

**Sportskumite**

**Tameshiwari**

**Fysisk test**

## 3. kyu (Brunt bælte)

### Kihon

1. Fra kamae: Step tilbage tate shuto (zenkutsu dachi) + mawashi geri + jodan shuto uchi
2. Fra kamae: Kizami tate empi + hiza geri + otosi empi
3. Fra kiba dachi: Chudan oi tsuki + gedan barai + uchi uke + age uke + soto uke (samme arm)

### Kata

Tekki shodan + heian kata (vælges af graduøren)

### Bunkai

Dobbelt kravegreb + arm over + 'uppercut' + slag på den ene side af hovedet med underarm + den anden side af hovedet (alt efter hvor hovedet er) + knæ

### Greb, kast og fald

1. Osoto gari + armlås
2. Hoftekast + armlås
3. Strangulering bagfra

### Kontaktøvelser

1. Kizami geri (hvilket som helst; f.eks. mae geri eller mawashi geri) + 3 slag + fremad oi tsuki
2. 2 minutter på sandsækken

### Sparring

1. Flere modstandere: Undslip fra 2-4 modstandere, når man ligger ned
2. Forsvar og dæk dig, mens du ligger på jorden og kom hurtigt op (1 minut)
3. HAPV-forsvar (højre hook, nedadgående slag, én-håndsgreb i tøj, skub med én eller to hænder, tøjgreb + højre hook, skalle)

### Sportskumite

1. Jodan-chudan tsuki + chudan mawashi geri
2. Finte "low kick" + jodan mawashi geri
3. Sportskumite med handsker (2 minutter)

### Tameshiwari

Kombination med tre teknikker (graduøren vælger)

### Fysisk test

3 minutter på plethandsker ('holderen' annoncerer ikke)



**Når man er første brunt bælte:**

- Udviser man tydelig koncentration, kraft og hurtighed
- Har man klar forståelse for, hvad der er god og dårlig bunkai
- Kender og forstår man sen no sen: Tage og beholde initiativet mod overhængende angreb
- Ved man og viser man, at man nu er ved at være en seriøs karateudøver
- Kan man udføre flere teknikker i flere stande og flere retninger i sammenhæng

**Instruktørs underskrift**

**Kihon**

**Kata**

**Bunkai**

**Greb, kast og fald**

**Kontaktøvelser**

**Sparring**

**Sportskumite**

**Tameshiwari**

**Fysisk test**

## 2. kyu (Brunt bælte)

### Kihon

1. Jodan shuto uchi + mae geri, drej rundt og lav manji uke + nagashi uke/gedan nukite (kombination fra kanku dai)
2. Spinning haiwan uke + empi uchi

### Kata

Tekki shodan, samt en af følgende sentei kata: Bassai-dai, Kanku-dai, Enpi, Jion

### Bunkai

Forklar udvalgte sekvenser af sentei kata (graduøren vælger)

### Greb, kast og fald

En strangulering og et kvælertag

### Kontaktøvelser

1. Chudan mawashi geri + jodan mawashi geri + ushiro mawashi geri
2. Ukendt kombination (graduøren vælger)

### Sparring

1. Forsvar mod to angribere (Kom fri fra 1. angribers greb indenfor 10 sek. og slå på 2. angriber)
2. HAPV-forsvar (højre hook, nedadgående slag, én-håndsgreb i tøj, skub med én eller to hænder, tøjgreb + højre hook, skalle, knæspark)

### Sportskumite

1. Favoritteknik (hvilken som helst der scorer point)
2. Sportskumite med handsker (2 minutter)

### Tameshiwari

Mae geri + mawashi geri (uden at tage benet ned)

### Fysisk test

2 x 3 minutter på plethandsker

### Essay

Shotokans historie og hvordan vi passer ind

**Når man er andet brunt bælte:**

- Forstår man meningen med sin karate, og man har evnen til at stille spørgsmål til de ting, som ikke giver mening for en
- Ved man og viser man, at man nu er ved at være en seriøs karateudøver
- Kan man udføre flere teknikker i flere stande og flere retninger i sammenhæng, men tydeligt bedre end 3. kyu

**Instruktørs underskrift**

**Kihon**

**Kata**

**Bunkai**

**Greb, kast og fald**

**Kontaktøvelser**

**Sparring**

**Sportskumite**

**Tameshiwari**

**Fysisk test**

**Essay**

# 1. kyu (Brunt bælte)

## Alt forudgående pensum

Demonstreret med koncentration, kraft, hurtighed og vilje  
(Graduøren laver stikkerprøver fra alt tidligere pensum)

## Sparring

Forsvar mod skjult våben (kontrol og undslip)

Forsvar mod synligt våben (kontrol og undslip)

## Essay

Hvad betyder det sorte bælte for mig?

**Når man er tredje brunt bælte:**

# 1. dan (Sort bælte)

## Kihon

Otte kombinationer fra kyu-pensum (graduøren vælger)

## Kata

1. Sentei: Bassai-dai, Kanku-dai, Enpi, Jion, Jitte
2. Shitei: Heian 1-5 og Tekki shodan

## Bunkai

God forståelse for bunkai til sentei kata

## Greb, kast og fald

Fire kast, som afsluttes med armlås, holdegreb eller strangulering. Alle fire kast og afslutninger skal være forskellige

## Kontaktøvelser

1. 3 minutter på plethandske (1 minut på gulvet, 1 minut siddende og 1 minut med ryggen mod muren)
2. 3 minutter på plethandske fuld knald
3. 3 minutter på sandsæk

## Sparring

1. HAPV-forsvar (5 HAPV vælges af graduøren)
2. "Close-range" sparring i slow motion
3. Gulvkamp (newaza; 2 minutter)

## Sportskumite

Sportskumite med handsker (3 minutter mod tre forskellige modstandere)

## Tameshiwari

Tobi geri efter eget valg

## Essay

Vælg tre af Funakoshi's 20 principper og forklar dem og drag sammenligninger til din egen træning

## **2. dan (Sort bælte)**

### **Kihon**

Tre kombinationer som passer til din egen selvforsvar (d.v.s. kihon opfundet af dig selv til dig selv)

### **Kata**

1. Sentei: Hvilken som helst shotokan kata end de 11 shitei kata
2. Shitei: Heian 1-5, Tekki shodan, Bassai-dai, Kanku-dai, Enpi, Jion, Jitte

### **Bunkai**

God forståelse for bunkai til sentei kata

### **Greb, kast og fald**

Undslip fra holdegreb som vælges af graduøren

### **Kontaktøvelser**

1. Demonstrere hvordan man genererer kraft i slag og spark på plethandsker og sparkeskjold (10-15 minutters lektion og demonstration)
2. 3 x 3 minutter på plethandsker

### **Sparring**

HAPV-forsvar (HAPV vælges af graduøren)

“Close-range” sparring i slow motion

### **Sportskumite**

Sportskumite med handsker (3 minutter mod tre forskellige modstandere)

### **Tameshiwari**

Hvilken som helst cool gennembrydning af eget valg

### **Undervisning**

10-15 minutters lektion i en kampkunstteknik lært fra en hvilken som helst anden dojo

### **Essay**

Historie og anvendelse af den valgte sentei kata

## **3. dan (Sort bælte)**

### **Kata**

1. Sentei: To kata fra en anden karatestilart
2. Shitei: Heian 1-5, Tekki shodan, Bassai-dai, Kanku-dai, Enpi, Jion, Jitte

### **Bunkai**

God forståelse for teknikkerne og principperne i den ene af de to sentei kata

### **Greb, kast og fald**

Demonstration af nye tilegnede evner indenfor greb, kast og fald, som man føler er essentielle for ens karateudvikling siden nidan (hvilke teknikker og evner der ønskes forbedret aftales med sensei)

### **Kontaktøvelser**

Demonstration af nye tilegnede evner indenfor kontaktøvelser, som man føler er essentielle for ens karateudvikling siden nidan (hvilke teknikker og evner der ønskes forbedret aftales med sensei)

### **Sparring**

Demonstration af nye tilegnede evner indenfor sparring, som man føler er essentielle for ens karateudvikling siden nidan (hvilke teknikker og evner der ønskes forbedret aftales med sensei)

### **Tameshiwari**

Hvilken som helst cool gennembrydning af eget valg

### **Undervisning**

10-15 minutters lektion i en kampkunstteknik lært fra en hvilken som helst anden dojo

### **Essay**

Hvad er mine personlige mål med min karate fra sandan og fremadrettet?

## **4. dan (Sort bælte)**

### **Kata**

Opfind din egen kata med teknikker, som passer til lige netop din størrelse og kropsbygning

### **Bunkai**

Demonstration af teknikkerne der udgør din personlige kata og redegør for, hvordan de kan sikre dig i en selvforsvarssituation

### **Greb, kast og fald**

Demonstration af nye tilegnede evner indenfor greb, kast og fald, som man føler er essentielle for ens karateudvikling siden sandan (hvilke teknikker og evner der ønskes forbedret aftales med sensei)

### **Kontaktøvelser**

Demonstration af nye tilegnede evner indenfor kontaktøvelser, som man føler er essentielle for ens karateudvikling siden sandan (hvilke teknikker og evner der ønskes forbedret aftales med sensei)

### **Sparring**

Demonstration af nye tilegnede evner indenfor sparring, som man føler er essentielle for ens karateudvikling siden nidan (hvilke teknikker og evner der ønskes forbedret aftales med sensei)

### **Undervisning**

10-15 minutters lektion i en kampkunstteknik lært fra en hvilken som helst anden dojo

### **Essay**

Karaterelateret emne af frit valg



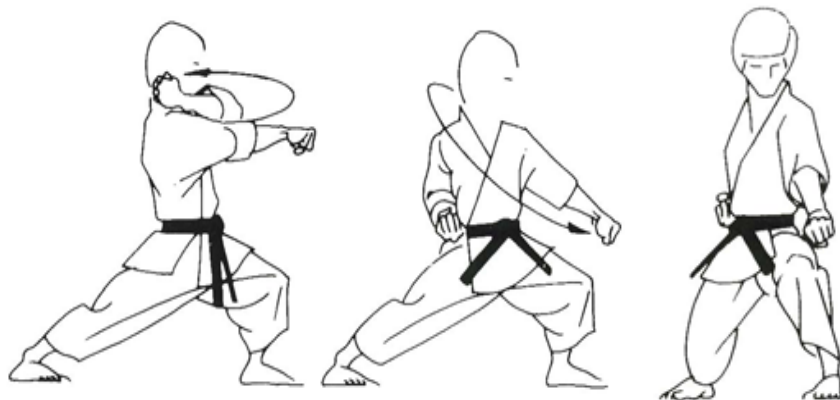
## Udvalgte kihon



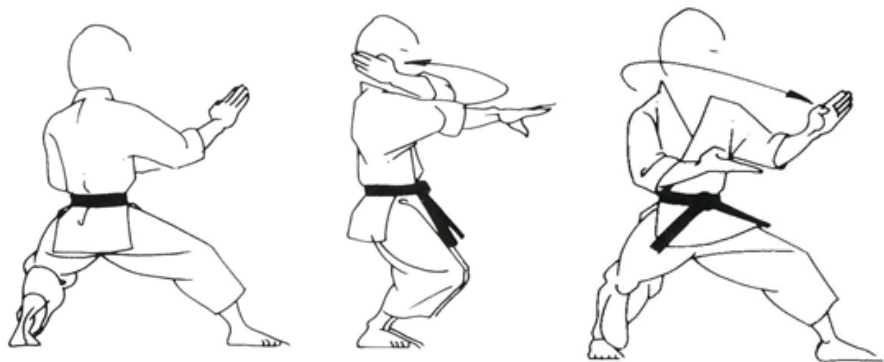
Shizentai



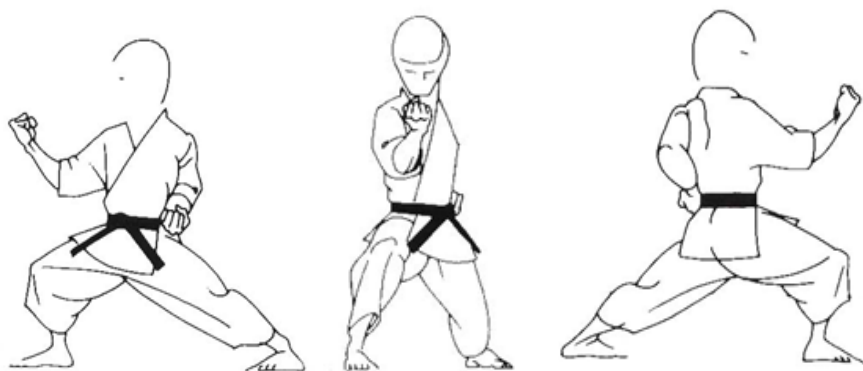
Kiba dachi chudan tsuki



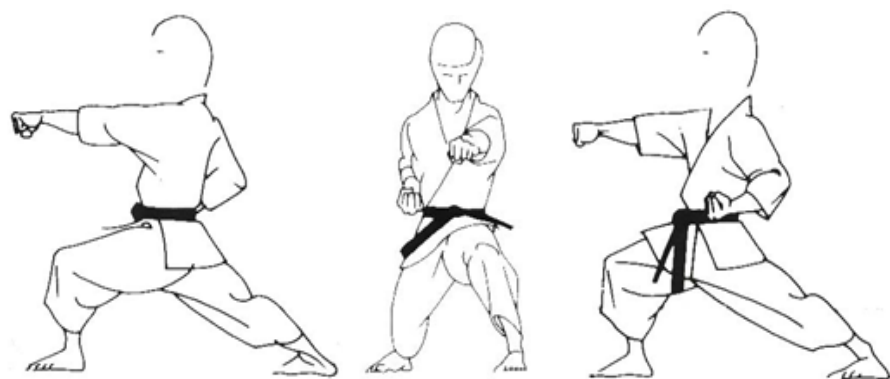
Zenkutsu dachi gedan barai



Kokutsu dachi shuto uke



Zenkutsu dachi uchi uke



Zenkutsu dachi oi tsuki



Zenkutsu dachi gyaku tsuki



Kokutsu dachi morote uke



Yoko geri keage



Mae geri

# Ordlister over japanske udtryk

Age: Opadgående

Age uke: Blokering i højsektion

Barai: Fejende

Chudan: Midtsektion

Chudan oi tsuki: Stød i midtsektion

Dachi: Stand

Dojo: Træningssal

Empi: Albue

Gedan: Lavsektion

Gedan barai: Blokering i lavsektion

Geri: Spark

Gi: Dragt

Gyaku: Modsat

Hajime: Begynd

Heian: "Safe from harm"

Hidari: Venstre

Hikeashi: "Tilbagetrukket fod"

Hikete: "Tilbagetrukket hånd"

Jodan: Højsektion

Juji uke: Krydsblokering

Kaimoku: "Åben øjnene"

Kamae: Kampstand

Kamaete: Indtag kampstand

Karate do: "Den tomme hånds vej"

Karateka: Karate udøver

Kata: Formøvelse

Keage: Opadgående

Kekomi: Stødende spark

Kiai: Koncentration af ki

Kiba dachi: Hestestand

Kihon: Grundteknik

Kime: Focus/Kraftkoncentration

Kokutsu dachi: Baglænsstand

Kumite: Kamp

Mae geri: Front spark

Mawashi geri: Cirkelspark

Mawate: Vend rundt

Migi: Højre

Mokusu: Meditation

Morote uke: Forstærket indvendig blokering

Nukite: Spydhånd

Otagei-ni rei: Buk for hinanden  
Rei: Bukke/Hilse  
Seiza: Knæsiddende stilling  
Sempai: Træner med kyugrad  
Sensei: Træner (1.dan og opefter)  
Sensei-ni rei: Buk for træneren  
Shizentai: Udgangsposition  
Shotokan: "De bølgende fyrretræers skole"  
Shuto uke: Blokering med håndkanten  
Soto: Udvendig  
Soto uke: Udvendig blokering  
Te: Hånd  
Tobi geri: Flyvende spark  
Tsuki: Stød  
Uchi: Indvendig  
Uchi uke: Indvendig blokering  
Uke: "At modtage" (Blokering)  
Uraken: Omvendt kno  
Uraken uchi: Slag med omvendt kno  
Ushiro geri: Baglæns spark  
Ushiro mawashi geri: Baglæns cirkelspark  
Yame: Stop  
Yoi: Klar  
Yoko: Side  
Yoko geri: Sidespark  
Zenkutsu dachi: Forlænsstand