



# Lystrup Shotokan Karate-Do

Graduering til 9. og 8. kyu



<b>KIHON</b>	<b>GRUNDTEKNIK (KIHON)</b>	<b>FOKUSPUNKTER</b>
<i>Hvad siges på japansk</i>	<i>Forklaring på dansk</i>	<i>Hvad ser graduør på</i>
		Generelt for kihon, kata og kumite. Der testes for rimelig korrekt basisform.
<b>Yoi!</b>  <b>1) Zenkutsu Dachi, Gedan-Barai Kamae</b> <b>2) Zenkutsu-Dachi Kamae</b> <b>3) Kiba-dachi, Gedan-barai Kamae</b>	Instruktør råber klar! (Yoi). Fra stående klarstilling (heiku dachi) laves en af disse 3 startstillinger som instruktør annoncerer, før en grundteknik laves:  1) Fremad stående benstilling, nedadgående parade mod spark.  2) Fremad stående benstilling, begge arme parerer ud til hver side.  3) Rytter stilling, nedad gående parade til venstre side.	Eleven står stille, er klar og ser tændt ud.  1) 60 % af vægten på forreste ben, 40 % på bagerste ben. Paraden kommer helt oppe fra øret og kører ned langs den anden arm.  2) 60 % af vægten på forreste ben, 40 % på bagerste ben.  3) Lige meget vægt på begge ben. Dyb benstilling. Fødder parallelt lige frem.
<b>Zenkutsu Dachi, Gedan-Barai Kamae (1)</b> <b>Chudan Oi-zuki</b>	Startstilling 1 Stød (zuki) mod mave (chudan) med samme arm som forreste ben	Du slår i din egen mavehøjde. Korrekt knyttet næve. Kraft i slag.
<b>Zenkutsu Dachi, Gedan-Barai Kamae (1)</b> <b>Chudan Gyaku-zuki</b>	Startstilling 1 Stød (zuki) mod mave (chudan) med modsat arm, ifht. forreste ben	Du slår i din egen mavehøjde. Korrekt knyttet næve. Kraft i slag
<b>Zenkutsu Dachi, Gedan-Barai Kamae (1)</b> <b>Jodan Age-uke</b>	Startstilling 1 Opadgående (age) parade (uke) mod stød mod hoved (jodan)	Forparade med anden arm. Arme krydser. Parade (age-uke) i din egen hovedhøjde.
<b>Zenkutsu Dachi, Gedan-Barai Kamae (1)</b> <b>Chudan soto-ude-uke</b>	Startstilling 1 Udvendig (soto) parade (uke) med underarm (ude) Mod stød mod mave (chudan)	Forparade med anden arm. Parade kommer helt fra hovedhøjde. Parade i din egen mavehøjde.
<b>Zenkutsu-Dachi Kamae (2)</b> <b>Mae-geri</b>	Startstilling 2 Front spark mod mave (chudan)	Knæ løftes højt. Spark med forfoden (koshi). Underben trækkes tilbage efter spark (hiki ashi).
<b>Kiba-dachi, Gedan-barai Kamae (3)</b> <b>Keage</b>	Startstilling 3 Opadgående spark til siden.	Spark leveres som et hurtigt snap. Underben trækkes tilbage efter spark (hiki ashi). Fod holdes vandret, spark så lavt at du kan holde foden vandret.
<b>Chudan Oi-zuki koshin</b> <b>Chudan Gyaku-zuki koshin</b> <b>Jodan Age-uke koshin</b> <b>Chudan soto-ude-uke</b>	Koshin betyder at teknikken laves bagud.	Dette er <u>ikke pensum</u> , men fint hvis I øver at lave disse teknikker 5 gange baglæns.



# Lystrup Shotokan Karate-Do

Graduering til 9. og 8. kyu



KATA	MØNSTER/KOMBINATION AF TEKNIKKER	FOKUSPUNKTER
<i>Hvad siges på japansk</i>	<i>Forklaring på dansk</i>	<i>Hvad ser graduør på</i>
<b>Kata</b> <b>Heian Shodan</b> <b>Hajime</b> <b>Yame</b>  <b>Bunkai (8. Kyu)</b>	Instruktør råber kata I råber højt Heian Shodan Instruktør siger begynd (hajime). I laver kata og bliver stående til sidst indtil der siges stop (Yame)  Bunkai: Ved graduering til orange bælte (8. kyu), kan I blive bedt om at forklare hvad teknikker i kata kan bruges til.	Kan eleven mønsteret. Hastighed, lav ikke kata for hurtigt. Korrekte teknikker som i kihon. Vendinger. Kraft på slag og parader. 2 kiai de rigtige steder.
KUMITE	KAMP TRÆNING	FOKUSPUNKTER
<b>Gohon kumite (Jodan, Chudan)</b>  Angreb: Jodan oi-zuki Forsvar: Age-uke, gyaku-zuki  Angreb: Chudan oi-zuki Forsvar: Soto-ude-uke, gyaku-zuki	5-skridts kamp  Kamptræning mod modstander, hvor angreb og forsvar er aftalt.  Efter 5 forsvar, afsluttes med kontraslag.	Hastighed, lav ikke kumite for hurtigt. Korrekte teknikker som i kihon. Maai: Afstand mellem kæmpere.  Kiai
SHIAI KUMITE	STÆVNE KAMP	FOKUSPUNKTER
Klappe kumite	Fri "kamp" hvor målene er lår og skulder	Zanshin: Man er parat Har eleverne kampvilje
Shiai Gyaku-zuki	Kamp hvor I må angribe med gyaku-zuki. Stød mod mave med modsat arm, ifht. forreste ben	Hike-te: At armen/hænderne trækkes ind i siden efter en teknik. Maai: Afstand mellem kæmpere. Zanshin: Man er parat.

