

Stilarts- og graderingsbestemmelser



真 空 手 諾 威

Shin Karate Norge



Om Shin Karate Norge

Shin Karate Norge er et stilartsforbund for Shin Karate og har som formål å fremme denne stilarten i Norge. Shin Karate er en fullkontakt-stilart som tilstreber seg å trene tradisjonell Japansk Karate med fokus på «selvforsvar, kihon, kata og kumite» etter moderne prinsipper og verdier.

Shin Karate en sterk filosofi om en sunn livsstil som ikke bare lærer de fysiske aspektene ved karate, men som også streber etter å gi deg ro og balanse mellom sinn og kropp både på trening og privat. Vi ønsker å utvikle en «ikke gi opp» holdning hos hver elev. Uansett hvilken hindring eller vanskelighet – følelsesmessig, fysisk eller økonomisk – vil vi at elevene skal føle seg styrket og ikke bli overvunnet av noen av disse problemene. Dette er en moderne tolkning av Bushido-ånden til samuraiene.

Shin Karate Norge er en åpen og inkluderende organisasjon med fokus på bredde i karate. Hos Shin Karate ønsker vi å utvikle utøver med sterk breddekunnskap innenfor kampsport.

Stilarten har sterk fokus på moderne selvforsvar, Kata, Kihon, flere varianter av fullkontakt. Andre former for kampregelverk benyttes også. Vi har mye til felles med andre fullkontakt-stilarter som f.eks. Kyokushin.

Anders Kittelsen (6. Dan) begynte i 1991 å trene under Hanshi Pål-Erik Ruud i Eidsvoll Freestyleklubb, som var forgjengeren til Øvre Romerike Budosenter (ØRBS).

Der var han hovedinstruktør og pensumansvarlig, samt styremedlem i mange år. Som idrettsutøver ble Shihan Anders Kittelsen med på landslaget fra 1997 til 2001. Han har mer enn 40 landslagskonkurranser. Kittelsen lang erfaring fra flere ulike stilarter som i dag har gitt han spiss kompetanse i moderne selvforsvar og nærkamp.

Gerth Scèrri (4. Dan) er grunder og hovedinstruktør av Lauvåsen Martial Arts som startet opp september 2016. Scerri har Shihan Anders Kittelsen som sin læremester. Scerri har trent judo, Krav Maga, Taekwondo og Karate i over 25 år og har også vært aktiv konkurranseutøver i sin ungdom.

Shin Karate Norge ble stiftet 6. oktober 2020 av initiativtaker Sensei Gerth Scèrri (4. Dan), Senpai Kent Andre Andersen (2. Dan) og Senpai Geir Egil Nessa (1. Dan)



DOJO ETIKETTE

1. Når man går inn og ut av dojo (treningshall) inntar man stillingen «musubi dachi» og bukker mot «shomen» (hovedvegg)
2. Kommer man for sent til undervisningen, skal man sette seg i "seiza" og vente. Når det blir gitt tillatelse til å delta kommer man raskt på plass bakerst i klassen. Pass på ikke å passere foran de andre elevene som trener.
3. Elevene bør være nøye med den personlige hygienen og holde treningsutstyret (Dogi, beskyttelser, hansker, etc.) rent og luktfritt, og oppmuntre de andre til å gjøre det samme. Dogi skal alltid være ren og hvit.
4. Shin Karate Norge sin offisielle logo skal man bære på venstre arm, og klubb logo på høyre arm på sin dogi. Rifter og hull i dogi må repareres straks. Å bære skittent utstyr og dogi er tegn på dovenskap og viser mangel på respekt for dojo og de andre elevene.
5. Man skal ikke rette på noen deler av dogi under trening, uten å be om tillatelse først. Retting av dogi skjer med ryggen mot instruktøren.
6. Du skal behandle andre med vennlighet, ha høflig språkbruk og vise respekt.
7. Man skal alltid stoppe treningen å hilse på svartbelter som besøker dojo.
8. Ved anledninger der man skal håndhilse på hverandre, bruker man begge hendene (for å vise tillit og ydmykhet)
9. Elevene skal svare på spørsmål fra instruktørene med et kraftig "Osu" og straks utføre ordre. Det er uhøflig å reagere sent.
10. Elevene skal være oppmerksomme og fokusere på undervisningen mens denne pågår og ikke konsentrere seg om andre ting.
11. Du skal behandle andre med vennlighet, ha høflig språkbruk og vise respekt.



DOJO ETIKETTE

12. Noen ganger vil elevene få tillatelse til å innta hvilestilling i løpet av undervisningen, dvs. gå fra den formelle "seiza" og sette seg i "anza" (med benene i kryss). Mens man sitter slik, skal man unngå å bevege seg, prate eller på annen måte forstyrre undervisningen
13. unngå å bevege seg, prate eller på annen måte forstyrre undervisningen
14. Elevene skal ikke forlate undervisningen uten å ha fått tillatelse til dette. Hvis noe uforutsett skulle oppstå og man må forlate rommet straks, skal dette gjøres på en respektfull måte og forklares for instruktøren så snart som mulig.
15. For å hindre mulige skader under treningen, skal elevene unngå å bære smykker, armbåndsurer eller andre lignende gjenstander. Brillen er tillatt, men under kumite (fri kamp) er det sterkt anbefalt at de fjernes.
16. Alle elevene plikter å hjelpe til med opprydding og vasking av dojo etter at undervisningen er slutt. Dojo skal være et sted elevene setter pris på og verner om.
17. Elevene skal respektere det kameratskapet de har sammen i dojo og ikke undergrave Budo-åndens sanne vei med upassende, usportslig og ondsinnet oppførsel. Man skal heller ikke la negative følelser få innflytelse på utøvingen av fri kamp, slik at faren for skader øker.
18. Både i og utenfor dojo, skal alle elever opptre på en måte som ikke skader omdømmet til Shin Karate Norge. Teknikker man har tilegnet seg via trening, skal kun brukes i nødssfall ved selvforsvar. Misbruk kan medføre til ekskludering fra klubben.
19. Det er deltagerens perfektjonering og personlige utvikling som er det essensielle i budo-ånden – ikke seieren eller nederlaget.



TRENING

Karatetrening er ensbetydende med utallige repetisjoner. Noen snarvei utenom dette finnes ikke. Den sanne og dype forståelse av karate er et resultat av trening og kommer med erfaring for de som målbevisst går inn for å lære.

Alle karateutøvere anbefales å tilegne seg mest mulig kunnskaper om karate, både når det gjelder teori og når det gjelder praksis. Skal en få full forståelse og utbytte av karate, må en legge hele sin konsentrasjon i treningen.

For at en bedre skal forstå undervisningen innen Shin-karate er det utarbeidet syv punkter som gjør det lettere å skjønne hvorfor utviklingen er trinnvis:

- | | |
|----------------|---|
| • Posisjon | Stilling |
| • Balanse | Stilling under kontroll |
| • Teknikk | Korrekt utførelse |
| • Koordinering | Balanse og stilling under kontroll ved utførelse av teknikk |
| • Hurtighet | Bedre og hurtigere utførelse av ovenstående |
| • Kraft | Mer kraft i utførelsene |
| • Refleks | Alt ovenstående blir naturlige bevegelser |

Det er viktig å erkjenne at fremskritt og utvikling i karate er tidkrevende. Utøverne må innse at ett skritt om gangen er en selvfølge og en forutsetning for å bli god i karate.



KUTYME, HVORDAN BEGYNNE OG AVSLUTNING EN TRENING

1. På kommando Shugo stiller elevene på linje, rangert etter grad, og med ansiktet mot fronten av lokalet. De med svart belte står fremst. De resterende stiller opp etter grad, fra høyre side i lokalet (rettet mot hovedveggen)
2. På kommando Yoi gjør elevene seg klar og stilling Heiko Dachi
3. På instruktørens kommando om å innta "seiza" skal elevene knele med rett rygg og nevene knyttet hvilende på lårene. Hodet skal være vendt fremover – bestemt, men ydmykt. Man kneler med venstre fot først.
4. På kommandoen "Shomen Ni Rei" skal elevene hilse ved å bøye seg frem og plassere knyttede hender i gulvet og bukke. Denne hilsen utføres vanligvis mot bilder av grunnlegger og høyeste graderte i organisasjonen til ære og respekt.
5. Instruktøren eller den høyest rangerte elev gir kommandoen "Mokuso" (meditasjon) hvorpå elevene lukker øynene og konsentrerer seg om den forestående treningen.
6. Etter 1-2 min. gir kommandoen "Mokuso Yame" (meditasjon slutt) og elevene åpner øynene igjen.
7. På kommandoen "Shihan/Sensei/Senpai Ni Rei" skal elevene hilse ved å bøye seg frem og plassere knyttede hender i gulvet og bukke".
8. På kommandoen "Otagai Ni Rei" skal elevene hilse ved å bøye seg frem og plassere knyttede hender i gulvet og bukke og si bestemt og høyt «Osu»
9. Instruktøren ber alle reise seg opp «Tatte (Kudasai)», og treningen kan begynne.



9. Kyu – Hvitt belte m/1 stripe

Kata 1

Taikyoku Shodan

Grunnteknikker slag/blokkering

- | | |
|--------------------------|-------------|
| - Lav blokkering | Gedan Barai |
| - Innadgående blokkering | Soto Uke |
| - Utadgående blokkering | Uchi Uke |
| - Høy blokkering | Age Uke |
| - Rett slag | Choku Tsuki |
| - Høyt slag | Jodan Tsuki |
| - Side slag | Yoko Tsuki |

Grunnteknikker spark

- | | |
|--------------------|-----------------|
| - Frontspark, snap | Mae Geri |
| - Frontspark, push | Mae Geri Kekomi |
| - Rundspark | Mawashi Geri |
| - Sidespark | Yoko Geri |

Grunnleggende stillinger

- | | |
|-------------------|----------------|
| - Klarstilling | Yoi |
| - Ridestilling | Kiba Dachi |
| - Lang gåstilling | Zenkutsu Dachi |
| - Kampstilling | Kamae |
| - Hilsestilling | Musubi Dachi |
| - Sittestilling | Seiza |



9. Kyu – Hvitt belte m/1 stripe

Selvforsvar

- Frigjøring av arm, en- og tohåndsgrep

Fallteknikker

- Fremover rulle

Styrke

- Jumping Jacks
- Amerikanske spensthopp
- Push-ups
- Sit-ups
- Knebøy med front snap spark
- Slag mot mage fra ridestilling

Antall maks etter egen evne.

Ippon Kumite 1-3

- | | |
|-----------------|--------------------------|
| - Angrep/Tori: | Jodan Oi Tsuki |
| - Forsvar/ Uke: | Age uke, Gyaku Tsuki |
| - Angrep/Tori: | Chudan Oi Tsuki |
| - Forsvar/ Uke: | Soto uke, Gyaku Tsuki |
| - Angrep/Tori: | Gedan Oi Tsuki |
| - Forsvar/ Uke: | Gedan Barai, Gyaku Tsuki |



8. Kyu – Gult belte

Kata 2

Taikyoku Nidan

Grunnteknikker slag/blokkering

- Lav blokkering
- Innadgåande blokkering
- Utadgåande blokkering
- Høy blokkering
- Rett slag
- Høyt slag
- Side slag
- Høyt albueslag
- Svingslag m/albue
- Bakoverslag m/albue
- Albuestøt til siden
- Knivhåndslag

Gedan Barai
Soto Uke
Uchi Uke
Age Uke
Choku Tsuki
Jodan Tsuki
Yoko Tsuki
Age Empi Uchi
Mawashi Empi Uchi
Ushiro empi Uchi
Yoko Empi Uchi
Shuto Uchi

Grunnteknikker spark

- Front spark, snap
- Front spark, push
- Rundspark
- Sidespark
- Bakspark
- Øksespark
- Knespark

Mae Geri
Mae Geri Kekomi
Mawashi Geri
Yoko Geri
Ushiro Geri
Ono Geri
Hiza Geri

Grunnleggende stillinger

- Klar stilling
- Ridestilling
- Lang gåstilling
- Kampstilling
- Hilsestilling
- Sittestilling
- Kort gåstilling

Yoi
Kiba Dachi
Zenkutsu Dachi
Kamae
Musubi Dachi
Seiza
Han Zenkutsu Dachi



8. Kyu – Gult belte

Selvforsvar

- Frigjøring av arm, en- og tohåndsgrep, holdegrep på klær og smertepunkter

Fallteknikker

- Fremover- og baklengsrulle

Styrke

- Jumping Jacks
- Amerikanske spenst hopp
- Push-ups
- Sit-ups
- Knebøy med front snap spark
- Slag mot mage fra ridestilling

Antall maks etter egen evne.

Kumite

- Jiyu Kumite
- 2 runder a 60 sekunder
- Sanbon Kumite



7. Kyu – Gult belte m/1 stripe

Kata 3

Taikyoku Sandan

Grunnteknikker blokkering

- | | |
|------------------------------------|----------------|
| - Lav blokkering | Gedan Barai |
| - Innadgående blokkering | Soto Uke |
| - Utadgående blokkering | Uchi Uke |
| - Høy blokkering | Age Uke |
| - Lav kryssblokk | Gedan Juji Uke |
| - Høy kryssblokk | Jodan Juji Uke |
| - Pressblokk nedadgående åpen hånd | Osae Uke |

Grunnteknikker slag

- | | |
|-----------------------|-------------------|
| - Rett slag | Choku Tsuki |
| - Høyt slag | Jodan Tsuki |
| - Side slag | Yoko Tsuki |
| - Høyt albueslag | Age Empi Uchi |
| - Svingslag m/albue | Mawashi Empi Uchi |
| - Bakoverslag m/albue | Ushiro Empi Uchi |
| - Albuestøt til siden | Yoko Empi Uchi |
| - Knivhåndslag | Shuto Uchi |
| - Backfistslag | Uraken Uchi |

Grunnteknikker spark

- | | |
|---------------------|------------------|
| - Front spark, snap | Mae Geri |
| - Front spark, push | Mae Geri Kekomi |
| - Rundspark | Mawashi Geri |
| - Sidespark | Yoko Geri |
| - Bakspark | Ushiro Geri |
| - Øksespark | Ono Geri |
| - Knespark | Hiza Geri |
| - Legg Sveip | Ashi Barai |
| - Hook Spark | Ura Mawashi Geri |



7. Kyu – Gult belte m/1 stripe

Grunnleggende stillinger

- | | |
|-------------------|--------------------|
| - Klarstilling | Yoi |
| - Ridestilling | Kiba Dachi |
| - Lang gåstilling | Zenkutsu Dachi |
| - Kampstilling | Kamae |
| - Hilsestilling | Musubi Dachi |
| - Sittestilling | Seiza |
| - Kort gåstilling | Han Zenkutsu Dachi |
| - Kattestilling | Neko Ashi Dachi |

Selvforsvar

- Frigjøring av holdning rundt kropp, lugging og hoftekast.

Fallteknikker

- Fremover- og baklengsrulle, med en og to hender (bakover)

Styrke

- Jumping Jacks
- Amerikanske spensthopp
- Push-ups
- Sit-ups
- Knebøy med front snap spark
- Slag mot mage fra ridestilling

Antall maks etter egen evne.

Kumite

- Jiyu Kumite
- 3 runder a 60 sekunder



6. Kyu – Grønt belte

Kata 4

Pinan Shodan

Grunnteknikker blokkering

- | | |
|------------------------------------|----------------|
| - Lav blokkering | Gedan Barai |
| - Innadgående blokkering | Soto Uke |
| - Utadgående blokkering | Uchi Uke |
| - Høy blokkering | Age Uke |
| - Lav kryssblokk | Gedan Juji Uke |
| - Høy kryssblokk | Jodan Juji Uke |
| - Pressblokk nedadgående åpen hånd | Osae Uke |
| - Forsterket utadgående blokk | Morote Uke |

Grunnteknikker slag

- | | |
|---------------------------|---------------------|
| - Rett slag | Choku Tsuki |
| - Høyt slag | Jodan Tsuki |
| - Sideslag | Yoko Tsuki |
| - Høyt albueslag | Age Empi Uchi |
| - Svingslag m/albue | Mawashi Empi Uchi |
| - Bakoverslag m/albue | Ushiro Empi Uchi |
| - Albuestøt til siden | Yoko Empi Uchi |
| - Knivhåndslag | Shuto Uchi |
| - Backfist slag | Uraken Uchi |
| - Upper Cut | Ura Tsuki |
| - Sirkulært backfist slag | Uraken Mawashi Uchi |



6. Kyu – Grønt belte

Grunnteknikker spark

- | | |
|-------------------------|---------------------|
| - Front spark, snap | Mae Geri |
| - Front spark, push | Mae Geri Kekomi |
| - Rundspark | Mawashi Geri |
| - Side spark | Yoko Geri |
| - Bakspark | Ushiro Geri |
| - Øksespark | Ono Geri |
| - Knespark | Hiza Geri |
| - Legg Sveip | Ashi Barai |
| - Hook Spark | Ura Mawashi Geri |
| - Spin Hook Spark | Ushiro Mawashi Geri |
| - Innadgående spark | Gyaku Mikazuki Geri |
| - Nedadgående rundspark | Kubi Mawashi Geri |

Grunnleggende stillinger

- | | |
|-------------------|--------------------|
| - Klar stilling | Yoi |
| - Ridestilling | Kiba Dachi |
| - Lang gåstilling | Zenkutsu Dachi |
| - Kampstilling | Kamae |
| - Hilsestilling | Musubi Dachi |
| - Sittestilling | Seiza |
| - Kort gåstilling | Han Zenkutsu Dachi |
| - Kattestilling | Neko Ashi Dachi |



6. Kyu – Grønt belte

Selvforsvar

- Kvelertak stående og liggende.
- Frigjøring av holding rundt kropp og lugging.
- Frigjøring av arm, en- og tohåndsgrep, holdegrep på klær og smertepunkter
- "Søppelsekk" kast

Knusing/Tameshi Wari

- 1 treplate

Styrke

- 150 stk Jumping Jacks
- 40 stk Amerikanske spensthopp
- 25 stk Push-ups
- 40 stk Sit-ups
- 50 stk Knebøy med front snap spark
- 100 stk Slag mot mave fra ridestilling

Kumite

- Jiyu Kumite
- 4 runder a 60 sekunder



5. Kyu – Grønt belte m/ 1 stripe

Kata 5

Pinan Nidan

Grunnteknikker blokkering

- | | |
|------------------------------------|----------------|
| - Lav blokkering | Gedan Barai |
| - Innadgående blokkering | Soto Uke |
| - Utadgående blokkering | Uchi Uke |
| - Høy blokkering | Age Uke |
| - Lav kryssblokk | Gedan Juji Uke |
| - Høy kryssblokk | Jodan Juji Uke |
| - Pressblokk nedadgående open hånd | Osae Uke |
| - Forsterket utadgående blokk | Morote Uke |
| - Innadgående blokk m/Håndflate | Nagashi Uke |
| - Blokkering m/albue | Empi Uke |

Grunnteknikker slag

- | | |
|--------------------------|---------------------|
| - Rett slag | Choku Tsuki |
| - Høyt slag | Jodan Tsuki |
| - Sideslag | Yoko Tsuki |
| - Høyt albueslag | Age Empi Uchi |
| - Svingslag m/albue | Mawashi Empi Uchi |
| - Bakoverslag m/albue | Ushiro Empi Uchi |
| - Albuestøt til siden | Yoko Empi Uchi |
| - Knivhåndslag | Shuto Uchi |
| - Backfistslag | Uraken Uchi |
| - Upper Cut | Ura Tsuki |
| - Sirkulært backfistslag | Uraken Mawashi Uchi |
| - Hammerslag | Tettsui |
| - Hammerslag til siden | Yoko Tettsui |



5. Kyu – Grønt belte m/ 1 stripe

Grunnteknikker spark

- | | |
|-------------------------|---------------------|
| - Front spark, snap | Mae Geri |
| - Front spark, push | Mae Geri Kekomi |
| - Rundspark | Mawashi Geri |
| - Side spark | Yoko Geri |
| - Bakspark | Ushiro Geri |
| - Øksespark | Ono Geri |
| - Knespark | Hiza Geri |
| - Legg Sveip | Ashi Barai |
| - Hook Spark | Ura Mawashi Geri |
| - Spin Hook Spark | Ushiro Mawashi Geri |
| - Innadgående spark | Gyaku Mikazuki Geri |
| - Nedadgående rundspark | Kubi Mawashi Geri |
| - Frontspark m/hopp | Mae Tobi Geri |
| - Sidespark m/hopp | Yoko Tobi Geri |
| - Bakspark m/hopp | Ushiro Tobi Geri |

Grunnleggende stillinger

- | | |
|-----------------------------|--------------------|
| - Klar stilling | Yoi |
| - Ridestilling | Kiba Dachi |
| - Lang gåstilling | Zenkutsu Dachi |
| - Kampstilling | Kamae |
| - Hilsestilling | Musubi Dachi |
| - Sittestilling | Seiza |
| - Kort gåstilling | Han Zenkutsu Dachi |
| - Krysstilling (etter hopp) | Kosa Dachi |
| - Kattestilling | Neko Ashi Dachi |
| - L-stilling | Kokutsu Dachi |



5. Kyu – Grønt belte m/ 1 stripe

Selvforsvar

- Kvelertak stående og liggende.
- Frigjøring av holding rundt kropp og lugging.
- Frigjøring av arm, en- og tohåndsgrep, holdegrep på klær og smertepunkter
- Bakkeforsvar
- Armkast

Knusing / Tameshi Wari

- 1 treplate

Fallteknikker

- Fremover- og baklengsrulle, sidelangs rulling
- Fallteknikk med en og to hender (bakover)
- Fallteknikk med høyt fall

Styrke

- 200 stk Jumping Jacks
- 50 stk Amerikanske spensthopp
- 35 stk Push-ups
- 50 stk Sit-ups
- 50 stk Knebøy med front snap spark
- 150 stk Slag mot mave fra ridestilling

Kumite

- Jiyu Kumite
- 5 runder a 60 sekunder



4. Kyu – Rødt belte

Kata 6

Pinan Sandan

Grunnteknikker blokkering

- | | |
|------------------------------------|----------------|
| - Lav blokkering | Gedan Barai |
| - Innadgående blokkering | Soto Uke |
| - Utadgående blokkering | Uchi Uke |
| - Høy blokkering | Age Uke |
| - Lav kryssblokk | Gedan Juji Uke |
| - Høy kryssblokk | Jodan Juji Uke |
| - Pressblokk nedadgående åpen hånd | Osae Uke |
| - Forsterket utadgående blokk | Morote Uke |
| - Innadgående blokk m/håndflate | Nagashi Uke |
| - Blokkering m/albue | Empi Uke |

Grunnteknikker slag

- | | |
|--------------------------|---------------------|
| - Rett slag | Choku Tsuki |
| - Høyt slag | Jodan Tsuki |
| - Sideslag | Yoko Tsuki |
| - Høyt albueslag | Age Empi Uchi |
| - Svingslag m/albue | Mawashi Empi Uchi |
| - Bakoverslag m/albue | Ushiro Empi Uchi |
| - Albuestøt til siden | Yoko Empi Uchi |
| - Knivhåndslag | Shuto Uchi |
| - Backfistslag | Uraken Uchi |
| - Upper Cut | Ura Tsuki |
| - Sirkulært backfistslag | Uraken Mawashi Uchi |
| - Hammerslag | Tettsui |
| - Hammerslag til siden | Yoko Tettsui |
| - Spydhånd støt | Nukite |
| - Slag med vertikal neve | Tate Tsuki |
| - Slag med håndflate | Teisho Uchi |



4. Kyu – Rødt belte

Grunnteknikker spark

- | | |
|-------------------------|---------------------|
| - Front spark, snap | Mae Geri |
| - Front spark, push | Mae Geri Kekomi |
| - Rundspark | Mawashi Geri |
| - Sidespark | Yoko Geri |
| - Bakspark | Ushiro Geri |
| - Øksespark | Ono Geri |
| - Knespark | Hiza Geri |
| - Legg Sveip | Ashi Barai |
| - Hook Spark | Ura Mawashi Geri |
| - Spin Hook Spark | Ushiro Mawashi Geri |
| - Innadgående spark | Gyaku Mikazuki Geri |
| - Nedadgående rundspark | Kubi Mawashi Geri |
| - Frontspark m/hopp | Mae Tobi Geri |
| - Sidespark m/hopp | Yoko Tobi Geri |
| - Bakspark m/hopp | Ushiro Tobi Geri |

Grunnleggende stillinger

- | | |
|-----------------------------|--------------------|
| - Klar stilling | Yoi |
| - Ridestilling | Kiba Dachi |
| - Lang gåstilling | Zenkutsu Dachi |
| - Kampstilling | Kamae |
| - Hilsestilling | Musubi Dachi |
| - Sittestilling | Seiza |
| - Kort gåstilling | Han Zenkutsu Dachi |
| - Krysstilling (etter hopp) | Kosa Dachi |
| - Kattestilling | Neko Ashi Dachi |
| - L-stilling | Kokutsu Dachi |



4. Kyu – Rødt belte

Selvforsvar

- Kvelertak stående og liggende.
- Frigjøring av holding rundt kropp og lugging.
- Frigjøring av arm, en- og tohåndsgrep, holdegrep på klær og smertepunkter
- Bakkeforsvar
- Armkast
- Sveipeteknikker

Knusing / Tameshi Wari

- 2 treplater

Fallteknikker

- Fremover- og baklengsrulle, sidelengs rulling med og uten fart
- Fallteknikk med en og to hender (bakover) stående og dyttende
- Fallteknikk med høyt fall

Styrke

- 200 stk Jumping Jacks
- 75 stk Amerikanske spenst hopp
- 45 stk Push-ups
- 60 stk Sit-ups
- 75 stk Knebøy med front snap spark
- 200 stk Slag mot mage fra ridestilling

Kumite

- Jiyu Kumite
- 6 runder a 60 sekunder



3. Kyu – Rødt belte m/ 1 stripe

Kata 7

Pinan Yondan

Grunnteknikker blokkering

- | | |
|------------------------------------|----------------|
| - Lav blokkering | Gedan Barai |
| - Innadgående blokkering | Soto Uke |
| - Utadgående blokkering | Uchi Uke |
| - Høy blokkering | Age Uke |
| - Lav kryssblokk | Gedan Juji Uke |
| - Høy kryssblokk | Jodan Juji Uke |
| - Pressblokk nedadgående åpen hånd | Osae Uke |
| - Forsterket utadgående blokk | Morote Uke |
| - Innadgående blokk m/håndflate | Nagashi Uke |
| - Blokkering m/albue | Empi Uke |

Grunnteknikker slag

- | | |
|--------------------------|---------------------|
| - Rett slag | Choku Tsuki |
| - Høyt slag | Jodan Tsuki |
| - Sideslag | Yoko Tsuki |
| - Høyt albueslag | Age Empi Uchi |
| - Svingslag m/albue | Mawashi Empi Uchi |
| - Bakoverslag m/albue | Ushiro Empi Uchi |
| - Albuestøt til siden | Yoko Empi Uchi |
| - Knivhåndslag | Shuto Uchi |
| - Backfistslag | Uraken Uchi |
| - Upper Cut | Ura Tsuki |
| - Sirkulært backfistslag | Uraken Mawashi Uchi |
| - Hammerslag | Tettsui |
| - Hammerslag til siden | Yoko Tettsui |
| - Spydhånd støt | Nukite |
| - Slag med vertikal neve | Tate Tsuki |
| - Slag med håndflate | Teisho Uchi |
| - Dobbelt slag | Yama Tsuki |
| - Dobbelt side slag | Sokumen Tsuki |



3. Kyu – Rødt belte m/ 1 stripe

Grunnteknikker spark

- | | |
|-------------------------|---------------------|
| - Front spark, snap | Mae Geri |
| - Front spark, push | Mae Geri Kekomi |
| - Rundspark | Mawashi Geri |
| - Sidespark | Yoko Geri |
| - Bakspark | Ushiro Geri |
| - Øksespark | Ono Geri |
| - Knespark | Hiza Geri |
| - Legg Sveip | Ashi Barai |
| - Hook Spark | Ura Mawashi Geri |
| - Spin Hook Spark | Ushiro Mawashi Geri |
| - Innadgående spark | Gyaku Mikazuki Geri |
| - Nedadgående rundspark | Kubi Mawashi Geri |
| - Frontspark m/hopp | Mae Tobi Geri |
| - Sidespark m/hopp | Yoko Tobi Geri |
| - Bakspark m/hopp | Ushiro Tobi Geri |

Grunnleggende stillinger

- | | |
|-----------------------------|--------------------|
| - Klar stilling | Yoi |
| - Ridestilling | Kiba Dachi |
| - Lang gåstilling | Zenkutsu Dachi |
| - Kampstilling | Kamae |
| - Hilsestilling | Musubi Dachi |
| - Sittestilling | Seiza |
| - Kort gåstilling | Han Zenkutsu Dachi |
| - Krysstilling (etter hopp) | Kosa Dachi |
| - Klokkeglass stilling | Sanchin Dachi |
| - Kattestilling | Neko Ashi Dachi |
| - L-stilling | Kokutsu Dachi |



3. Kyu – Rødt belte m/ 1 stripe

Selvforsvar

- Kvelertak stående og liggende.
- Frigjøring av holding rundt kropp og lugging.
- Frigjøring av arm, en- og tohåndsgrep, holdegrep på klær og smertepunkter
- Bakkeforsvar
- Selvforsvar mot våpen
- Sveipeteknikker
- Nedtaking
- Låseteknikker

Knusing / Tameshi Wari

- 3 stk treplater avansert
- 1 stk takstein/murstein

Fallteknikker

- Fremover- og baklengsrulle, sidelengs rulling med og uten fart
- Fallteknikk med en og to hender (bakover) stående og dyttende
- Fallteknikk med høyt fall

Styrke

- 200 stk Jumping Jacks
- 70 stk Amerikanske spenst
- 70 stk Push-ups
- 70 stk Sit-ups
- 70 stk Knebøy med front snap spark
- 200 stk Slag mot mage fra ridestilling

Kumite

- Jiyu Kumite
- 10 runder a 60 sekunder



2. Kyu – Rødt belte m/ 2 striper

Kata 8

Pinan Godan

Grunnteknikker blokkering

- | | |
|------------------------------------|----------------|
| - Lav blokkering | Gedan Barai |
| - Innadgående blokkering | Soto Uke |
| - Utadgående blokkering | Uchi Uke |
| - Høy blokkering | Age Uke |
| - Lav kryssblokk | Gedan Juji Uke |
| - Høy kryssblokk | Jodan Juji Uke |
| - Pressblokk nedadgående åpen hånd | Osae Uke |
| - Forsterket utadgående blokk | Morote Uke |
| - Innadgående blokk m/håndflate | Nagashi Uke |
| - Blokkering m/albue | Empi Uke |

Grunnteknikker slag

- | | |
|--------------------------|---------------------|
| - Rett slag | Choku Tsuki |
| - Høyt slag | Jodan Tsuki |
| - Sideslag | Yoko Tsuki |
| - Høyt albueslag | Age Empi Uchi |
| - Svingslag m/albue | Mawashi Empi Uchi |
| - Bakoverslag m/albue | Ushiro Empi Uchi |
| - Albuestøt til siden | Yoko Empi Uchi |
| - Knivhåndslag | Shuto Uchi |
| - Backfistslag | Uraken Uchi |
| - Upper Cut | Ura Tsuki |
| - Sirkulært backfistslag | Uraken Mawashi Uchi |
| - Hammerslag | Tettsui |
| - Hammerslag til siden | Yoko Tettsui |
| - Spydhånd støt | Nukite |
| - Slag med vertikal neve | Tate Tsuki |
| - Slag med håndflate | Teisho Uchi |
| - Dobbelt slag | Yama Tsuki |
| - Dobbelt side slag | Sokumen Tsuki |



2. Kyu – Rødt belte m/ 2 striper

Grunnteknikker spark

- | | |
|-------------------------|---------------------|
| - Front spark, snap | Mae Geri |
| - Front spark, push | Mae Geri Kekomi |
| - Rundspark | Mawashi Geri |
| - Sidespark | Yoko Geri |
| - Bakspark | Ushiro Geri |
| - Øksespark | Ono Geri |
| - Knespark | Hiza Geri |
| - Legg Sveip | Ashi Barai |
| - Hook Spark | Ura Mawashi Geri |
| - Spin Hook Spark | Ushiro Mawashi Geri |
| - Innadgående spark | Gyaku Mikazuki Geri |
| - Nedadgående rundspark | Kubi Mawashi Geri |
| - Frontspark m/hopp | Mae Tobi Geri |
| - Sidespark m/hopp | Yoko Tobi Geri |
| - Bakspark m/hopp | Ushiro Tobi Geri |

Grunnleggende stillinger

- | | |
|-----------------------------|--------------------|
| - Klarstilling | Yoi |
| - Ridestilling | Kiba Dachi |
| - Lang gåstilling | Zenkutsu Dachi |
| - Kampstilling | Kamae |
| - Hilsestilling | Musubi Dachi |
| - Sittestilling | Seiza |
| - Kort gåstilling | Han Zenkutsu Dachi |
| - Krysstilling (etter hopp) | Kosa Dachi |
| - Klokkeglass stilling | Sanchin Dachi |
| - Crane stilling | Tsuru Ashhi Dachi |
| - Kattestilling | Neko Ashi Dachi |
| - L-stilling | Kokutsu Dachi |



2. Kyu – Rødt belte m/ 2 striper

Selvforsvar

- Kvelertak stående og liggende.
- Frigjøring av holding rundt kropp og lugging.
- Frigjøring av arm, en- og tohåndsgrep, holdegrep på klær og smertepunkter
- Bakkeforsvar
- Selvforsvar mot våpen
- Nedtaking
- Låseteknikker
- Sveipeteknikker
- Stresstrening og situasjonsforståelse

Knusing/Tameshi Wari

- 3 stk treplater avansert
- 1 stk takstein/murstein

Fallteknikker

- Fremover- og baklengsrulle, sidelengs rulling med og uten fart
- Fallteknikk med en og to hender (bakover) stående og dyttende
- Fallteknikk med høyt fall

Styrke

- 200 stk Jumping Jacks
- 70 stk Amerikanske spensthopp
- 70 stk Push-ups
- 70 stk Sit-ups
- 70 stk Knebøy med front snap spark
- 200 stk Slag mot mage fra ridestilling

Kumite

- Jiyu Kumite
- 12 runder a 60 sekunder



1. Kyu – Rødt belte m/ 3 striper

Kata 9

Bassai Dai

Grunnteknikker blokkering

- | | |
|------------------------------------|----------------|
| - Lav blokkering | Gedan Barai |
| - Innadgående blokkering | Soto Uke |
| - Utadgående blokkering | Uchi Uke |
| - Høy blokkering | Age Uke |
| - Lav kryssblokk | Gedan Juji Uke |
| - Høy kryssblokk | Jodan Juji Uke |
| - Pressblokk nedadgående åpen hånd | Osae Uke |
| - Forsterket utadgående blokk | Morote Uke |
| - Innadgående blokk m/Håndflate | Nagashi Uke |
| - Blokkering m/albue | Empi Uke |

Grunnteknikker slag

- | | |
|--------------------------|---------------------|
| - Rett slag | Choku Tsuki |
| - Høyt slag | Jodan Tsuki |
| - Sideslag | Yoko Tsuki |
| - Høyt albueslag | Age Empi Uchi |
| - Svingslag m/albue | Mawashi Empi Uchi |
| - Bakoverslag m/albue | Ushiro Empi Uchi |
| - Albuestøt til siden | Yoko Empi Uchi |
| - Knivhåndslag | Shuto Uchi |
| - Backfistslag | Uraken Uchi |
| - Upper Cut | Ura Tsuki |
| - Sirkulært backfistslag | Uraken Mawashi Uchi |
| - Hammerslag | Tettsui |
| - Hammerslag til siden | Yoko Tettsui |
| - Spydhånd støt | Nukite |
| - Slag med vertikal neve | Tate Tsuki |
| - Slag med håndflate | Teisho Uchi |
| - Dobbelt slag | Yama Tsuki |
| - Dobbelt side slag | Sokumen Tsuki |



1. Kyu – Rødt belte m/ 3 striper

Grunnteknikker spark

- | | |
|-------------------------|---------------------|
| - Front spark, snap | Mae Geri |
| - Front spark, push | Mae Geri Kekomi |
| - Rundspark | Mawashi Geri |
| - Sidespark | Yoko Geri |
| - Bakspark | Ushiro Geri |
| - Øksespark | Ono Geri |
| - Knespark | Hiza Geri |
| - Legg Sveip | Ashi Barai |
| - Hook Spark | Ura Mawashi Geri |
| - Spin Hook Spark | Ushiro Mawashi Geri |
| - Innadgående spark | Gyaku Mikazuki Geri |
| - Nedadgående rundspark | Kubi Mawashi Geri |
| - Frontspark m/hopp | Mae Tobi Geri |
| - Sidespark m/hopp | Yoko Tobi Geri |
| - Bakspark m/hopp | Ushiro Tobi Geri |

Grunnleggende stillinger

- | | |
|-----------------------------|--------------------|
| - Klar stilling | Yoi |
| - Ridestilling | Kiba Dachi |
| - Lang gåstilling | Zenkutsu Dachi |
| - Kampstilling | Kamae |
| - Hilsestilling | Musubi Dachi |
| - Sittestilling | Seiza |
| - Kort gåstilling | Han Zenkutsu Dachi |
| - Krysstilling (etter hopp) | Kosa Dachi |
| - Klokkeglass stilling | Sanchin Dachi |
| - Crane stilling | Tsuru Ashhi Dachi |
| - Kattestilling | Neko Ashi Dachi |
| - L-stilling | Kokutsu Dachi |



1. Kyu – Rødt belte m/ 3 striper

Selvforsvar

- Kvelertak stående og liggende.
- Frigjøring av holding rundt kropp og lugging.
- Frigjøring av arm, en- og tohåndsgrep, holdegrep på klær og smertepunkter
- Bakkeforsvar
- Selvforsvar mot våpen
- Nedtaking
- Låseteknikker
- Sveipeteknikker
- Stresstrening og situasjonsforståelse
- Analyse av nonverbal kroppsforsåelse

Knusing/Tameshi Wari

- 5 stk treplater avansert
- 4 stk takstein/murstein
- 1 stk stein knuses liggende på spikermatte

Fallteknikker

- Fremover- og baklengsrulle, sidelengs rulling med og uten fart
- Fallteknikk med en og to hender (bakover) stående og dyttende
- Fallteknikk med høyt fall

Styrke

- 200 stk Jumping Jacks
- 70 stk Amerikanske spensthopp
- 70 stk Push-ups
- 70 stk Sit-ups
- 70 stk Knebøy med front snap spark
- 200 stk Slag mot mage fra ridestilling

Kumite

- Jiyu Kumite
- 15 runder a 60 sekunder



1. Dan – Shodan m/ 1 stripe

Kata 10	Bassai Sho
Grunnteknikker blokk	Alle
Grunnteknikker slag	Alle
Grunnteknikker spark	Alle
Grunnleggende stillinger	Alle
Selvforsvar	Mot 1 og flere
Knusing/Tameshi Wari	Takstein, treplater
Styrke	
- 100 stk	Jumping Jacks
- 100 stk	Amerikanske spenst hopp
- 100 stk	Push-ups
- 100 stk	Sit-ups
- 100 stk	Knebøy med front snap spark
- 100 stk	Slag mot mage fra ridestilling
Kumite	20 kamper a 60 sekunder
Deltakelse	Alle «veien til sort»-samlinger



GRUNNLEGGENDE KRAV OG TIDSINTERVALL FØR GRADERING

Tabellen nedenfor gir et anslag over hva som er minimum treningstid for å avansere til neste grad. Man skal ha seks måneders kontinuerlig trening og med et gjennomsnitt på 2 timer per uke.

- | | |
|-----------|---------------------|
| ▪ Hvit 1 | 6 mnd. (48 timer) |
| ▪ Gult | 6 mnd. (48 timer) |
| ▪ Gult 1 | 6 mnd. (48 timer) |
| ▪ Grønt | 6 mnd. (48 timer) |
| ▪ Grønt 1 | 6 mnd. (48 timer) |
| ▪ Rødt | 6 mnd. (48 timer) |
| ▪ Rødt 1 | 6 mnd. (48 timer) |
| ▪ Rødt 2 | 6 mnd. (48 timer) |
| ▪ Rødt 3 | 6 mnd. (48 timer) |
| ▪ Brunt | 12 mnd. (100 timer) |

Total tid før ansøking om gradering til 1. Dan (Shodan) blir dermed minimum 5,5 år.

Grader oppnådd av barn under 7 år vil være junior-kyu. Ved fylte 7 år vurderes kandidaten til voksen grad.



GRUNNLEGGENDE KRAV OG NØDVENDIG TIDSINTERVALL FOR DAN-GRADER

Belte: 1. Dan sort belte

- Tittel: Senpai
- Tid: Minimum 1 år som 1. Kyu.
- Kata: Bassai Dai
- Selvforsvar: Vise forståelse av ulike forsvars situasjoner
- Jiyu Kumite: 20 kamper à 60 sek
- Være en ypperlig Budoka og et godt forbilde
- Ha offisielt instruktørsertifikat som trener 1 fra Kampsportforbundet
- Være minst 13 år

Belte: 2. Dan sort belte

- Tittel: Senpai
- Tid: Minimum 2 år som 1. Dan.
- Må undervise under Shin Karate Norge gradering 2 ganger
- Kata: Bassai Cho
- Jiyu Kumite: 30 kamper à 60 sek
- Være aktiv utøver eller instruktør i sin egen klubb
- Ha offisielt instruktørsertifikat som trener 1 og 2 fra Kampsportforbundet
- Være minst 15 år



Belte: 3. Dan sort belte

- Tittel: 3. Sensei
- Tid: Minimum 3 år som 2. Dan.
- Kata: Naihanchi Sho Dan
- Jiyu Kumite: 40 kamper à 60 sek
- Være aktiv utøver eller instruktør i sin egen klubb
- Være minst 18 år
- Deltatt som instruktør på sommerleir i regi av Shin Karate Norge

Belte: 4. Dan sort belte

- Tittel: 4. Sensei
- Tid: Minimum 4 år som 3. Dan.
- Ha anbefalingsbrev fra Presidenten i Shin Karate Norge
- Være minst 22 år
- Deltatt fast som instruktør på sommerleirene til Shin Karate Norge

Belte: 5. Dan sort belte

- Tittel: 5. Shihan
- Tid: Minimum 5 år som 4. Dan.
- Ha gjort et fremragende arbeid for å fremme sporten.
- Delta fast som instruktør på Shin Karate Norge sine sommerleirer
- Være minst 27 år



Belte: 6. Dan sort belte

- Tittel: 6. Shihan.
- Tid: Minimum 6 år som 5. Dan.
- Ha anbefalingsbrev fra Shin Karate Norge sin President
- Ha gjort en enestående innsats til fremme for sporte.
- Delta som instruktør på sommerleir
- Være minst 33 år.

Belte: 7. Dan sort belte

- Tittel: 7. Shihan.
- Denne graden anbefales Presidenten i Shin Karate Norge
- Det må være en enestående person som er høyt respektert, en fremragende representant for sporten, og være høyt aktet som Shin Karate Norge utøver.
- Har i lang tid gjort en betydningsfull innsats for sporten og stilarten Shin Karate Norge på forskjellige måter og nivåer

I tillegg gjelder

- Alle kandidater som søker avansement til neste grad må kunne gjennomføre terminologi, filosofi og konkurranseregler for den graden det gjelder.
- Kandidatens alder og fysiske ferdigheter, personlighet og bidrag til Shin Karate Norge spiller en vesentlig rolle ved tildeling av grader høyere enn 3. Dan.



Svartbeltemal for Shin Karate Norge

Senpai

- 1. og 2. Dan svart belte
- Sølv skrift
- Etternavn i kanji + rank på side 1 og Bushido i kanji + stilartmerke i rødt på side 2
- Betydning: Begynnelsen som instruktør / sortbelte som markeres med hvit tekst som refereres til det hvite nybegynner belte og at nå starter en ny reise.

Sensei

- 3. - 4. Dan svart belte
- Rødt skrift
- Etternavn i kanji + rank på side 1 og Bushido i kanji + stilartmerke i rødt på side 2
- Betydning: Erfaren instruktør / sortbelte som markeres med rødt teks som refereres til det røde belte som er det høyeste elevbelte.

Shihan

- 5. - 10. Dan svart belte
- Etternavn i kanji + rank på side 1 og Bushido i kanji + stilartmerke i sort på side 2
- Rødt/hvit belte med sort tekst referer til alle hovedfarger i beltesystemet og markerer en komplett forståelse av stilart og høyeste nivå som instruktør. Eller svart belte med gull skript.



Shin Karate Norge Kata

Nybegynner kata

- Taikyoku Shodan
- Taikyoku Nidan
- Taikyoku Sandan

Videregående kata

- Pinan Shodan
- Pinan Nidan
- Pinan Sandan
- Pinan Yondan
- Pinan Godan
- Bassai Dai

Sortbelte kata

- Bassai Sho
- Naihanchi Shodan
- Naihanchi Nidan
- Nainhanchi Sandan
- Jitte
- Jion
- Kanku Dai
- Kanku Sho
- Rohai
- Meikyo
- Wan Shu
- Empi



Shin Karate Norge Kihon

- Klarstilling
- Lav ride stilling / slag i mellomgulv
- Lav blokkering
- Rett slag
- Høyt slag
- Høy blokkering
- Innadgående blokkering
- Utadgående blokkering
- Side slag
- Lavt kryss blokkering
- Blokkering med neve støtte til albue
- Høyt kryss blokkering
- Spydhånd støt til solar plexus
- Høyt albueslag mot hode
- Høyt knivhåndslag motsatt hånd, fot
- Kattestilling m/lav knivhånd blokkering
- Kattestilling m/utadgående blokkering
- Kattestilling m/slag motsatt hånd/fot
- L-stilling m/knivhåndslag, fremre hånd
- Front spark, pushkick
- Front spark
- Rundspark
- Sidespark, pushkick
- Sidespark
- Krokspark (hook kick)
- Spinning hel spark
- Tornado spark
- Yoi (Heiko Dachi)
- Kiba Dachi/Chudan tsuki
- Gedan barai
- Choku tsuki
- Jodan tsuki
- Age uke
- Soto uke
- Uchi uke
- Yoko tsuki
- Gedan Juji uke
- Morote uke
- Jodan juji uke
- Chudan nukite
- Jodan empi uchi
- Jodan gyaku shuto uchi
- Neko ashi dachi / Shuto uchi
- Neko ashi dachi / Uchi uke
- Neko ashi dachi / Gyaku tsuki
- Kokutstu dachi / Shuto uchi
- Mae geri kekomi
- Mae geri
- Maewashi geri
- Yoko geri kekomi
- yoko geri
- Ura mawashi geri
- Ura Ushiro Mawashi geri
- Tatsumaki Mawashi geri



TERMINOLOGI

Undervisning

- Hajime
 - Hantai
 - Kamaete
 - Kiai
 - Kihon
 - Kime
 - Kumite
 - Ippon kumite
 - Jiyû kumite
 - Jis-sen kumite
 - Mawatte
 - Mokusô
 - Osu
 - Rei
 - Renraku
 - Sanbon kumite
 - Seiza
 - Tate
 - Yakusoku
 - Yame
 - Yôi
- Start
 - Motsatt side
 - Innta stilling
 - Rop i forbindelse med teknikk
 - Grunnteknikker
 - Fokusering, kraft
 - Treningskamp
 - Ett skritts kamptrening
 - Fri kamp
 - Kamp med full kontakt
 - Snu rundt
 - Lukk øynene for meditasjon
 - Jeg forstår/respekt til hverandre
 - Bukk
 - Kombinasjoner
 - Tre skritts kamptrening
 - Knesittende
 - Oppreist
 - Arrangert kamp
 - Stopp
 - Klar



TERMINOLOGI

Retninger som danner utgangspunkt for bevegelser

- | | |
|-----------------|-----------------|
| • Mae | Forover |
| • Ushiro | Bakover |
| • Migi | Høyre |
| • Hidari | Venstre |
| • Migi-mae | Høyre forover |
| • Migi-ushiro | Høyre bakover |
| • Hidari-mae | Venstre forover |
| • Hidari-ushiro | Venstre bakover |

Stillinger - Tachikata

- | | |
|---------------------|---------------------------------------|
| • Heiko Dachì | Parallell åpen stilling (som i "Yoi") |
| • Haisoku Dachì | Fotstilling (bena inntil) |
| • Kakeashi Dachì | Krokettstilling |
| • Kamae Dachì | Kampstilling |
| • Kiba Dachì | Ride stilling |
| • Kokutsu Dachì | Bakoverlent stilling |
| • Moroashi Dachì | Føttene parallelt og forskjøvet |
| • Musubi Dachì | Stilling med hælene sammen |
| • Nekoachi Dachì | Kattestilling |
| • Shiko Dachì | Sumo-stilling |
| • Shizen Dachì | Naturlig stilling, utgangsstilling |
| • Sanchin Dachì | Timeglasstilling |
| • Tsuruachi Dachì | Tranestilling |
| • Uchihachiji Dachì | Stilling med føttene vendt innover |
| • Yoi Dachì | Klarstilling (Heiko Dachì) |
| • Zenkutsu Dachì | Fremoverlent stilling |



TERMINOLOGI

Høyder

- | | |
|-------------|-----------------------------|
| • Chûdan | Mellomgulv |
| • Gedan | Nedre del (under beltet) |
| • Jôdan | Øvre del, fra halsen og opp |
| • Jôhanshin | Overkropp |
| • Kahanshin | Underkropp |

Retninger/angivelser

- | | |
|-----------|-------------------------|
| • Chûdan | Midtre del av kroppen |
| • Gedan | Nedre del /under beltet |
| • Gyaku | Motsatt |
| • Jôdan | Hodet, hals/nakke |
| • Jûji | Krysset |
| • Mawashi | Sirkulær bevegelse |
| • Morote | Begge hender |
| • Ôi | Rett støt, samme side |
| • Oroshi | Nedadgående |
| • Shômen | Front |
| • Soto | Utvendig |
| • Tobi | Flyvende |
| • Uchi | Innvendig |
| • Yoko | Side |