

# 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 sterkt 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 idretts-utøver 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 spisskompetanse i moderne selvforsvar og nærkamp.

**Gerth Scèrri** (4. Dan) er grunnlegger av og hovedinstruktør i Lauvåsen Martial Arts. Lauvåsen Martial Arts startet opp september 2016. Scèrri har Shihan Anders Kittelsen som sin læremester. Scèrri har trent judo, Krav Maga, Taekwondo og Karate siden 1985, og har også vært aktiv konkurranseutøver i sin ungdom.

Shin Karate Norge ble stiftet 6. oktober 2020 av Gerth Scèrri sammen med initiativtaker Kent Andre Andersen, Geir Egil Nessa og Anders Kittelsen.



## DOJO ETIKETTE

1. Når man går inn og ut av dojo 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 stiller 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 klubblogo 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, bruke høflig språk 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. 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 beina i kryss). Mens man sitter slik, skal man unngå å bevege seg, prate eller på annen måte forstyrre undervisningen.
12. Elevene skal ikke forlate undervisningen uten først 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.
13. For å hindre mulige skader under treningen, skal elevene unngå å bære smykker, armbåndsurer eller andre lignende gjenstander. Briller er tillatt, men under kumite (fri kamp) er det sterkt anbefalt at de fjernes.
14. 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.
15. Elevene skal respektere det kameratskapet de har sammen i dojo og ikke undergrave Budoåndens 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.
16. 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 nødsfall ved selvforsvar. Misbruk kan medføre til ekskludering fra klubben.
17. Det er deltagernes perfektjonering og personlige utvikling som er det essensielle i budoånden – 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 hoved veggen).
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 kommando «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 minutter gis kommando «Mokuso Yame» (meditasjon slutt) og elevene åpner øynene igjen.
7. På kommando «Shihan/Sensei/Senpai Ni Rei» skal elevene hilse ved å bøye seg frem og plassere knyttede hender i gulvet og bukke.
8. På kommando «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.



## 10. Kyu – Rødt belte

### 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          |



## 10. Kyu – Rødt belte

### 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 |



## 9. Kyu – Rødt belte m/1 stripe

### Kata 2

Taikyoku Nidan

#### 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        |
| - 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        |

#### 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       |

#### Grunnleggende stillinger

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



## **9. Kyu – Rødt belte m/ 1 stripe**

### **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 spark, snap
- Slag mot mage fra ridestilling

Antall etter egen evne.

### **Kumite**

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



## 8. Kyu – Blått belte

### 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 |



## 8. Kyu – Blått belte

### 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

### 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



## 7. Kyu – Blått belte m/ 1 stripe

### 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 |



## 7. Kyu – Blått 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   |

### Grunnleggende stillinger

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



## **7. Kyu – Blått belte m/ 1 stripe**

### **Selvforsvar**

- Kvelertak stående og liggende.
- Frigjøring ved 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



## 6. Kyu – Gult belte

### 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 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        |



## 6. Kyu – Gult 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   |
| - 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      |



## 6. Kyu – Gult belte

### Selvforsvar

- Kvelertak stående og liggende.
- Frigjøring ved holdning 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



## 5. Kyu – Gult belte m/ 1 stripe

### 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         |



## 5. Kyu – Gult 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                |
| - Rdestilling               | 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 – Gult belte m/ 1 stripe**

### **Selvforsvar**

- Kvelertak stående og liggende.
- Frigjøring ved 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, 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



#### 4. Kyu – Grønt belte

##### 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       |



#### 4. Kyu – Grønt 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 – Grønt belte**

##### **Selvforsvar**

- Kvelertak stående og liggende.
- Frigjøring ved 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, 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



### 3. Kyu – Grønt belte m/ 1 stripe

#### 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       |



### 3. Kyu – Grønt 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

- |                             |                    |
|-----------------------------|--------------------|
| - 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      |



### **3. Kyu – Grønt belte m/ 1 stripe**

#### **Selvforsvar**

- Kvelertak stående og liggende.
- Frigjøring ved 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, 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



## 2. Kyu – Brunt belte

### 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       |



## 2. Kyu – Brunt 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         |
| - Klokkeglass stilling      | Sanchin Dachi      |
| - Crane stilling            | Tsuru Ashhi Dachi  |
| - Kattestilling             | Neko Ashi Dachi    |
| - L-stilling                | Kokutsu Dachi      |



## **2. Kyu – Brunt belte**

### **Selvforvar**

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

### **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. Kyu – Brunt belte m/ 1 stripe**

|                                 |                     |
|---------------------------------|---------------------|
| <b>Kata 10</b>                  | Bassai Sho          |
| <b>Grunnteknikker blokk</b>     | Alle                |
| <b>Grunnteknikker slag</b>      | Alle                |
| <b>Grunnteknikker spark</b>     | Alle                |
| <b>Grunnleggende stillinger</b> | Alle                |
| <b>Selvforvar</b>               | Mot 1 og flere      |
| <b>Knusing/Tameshi Wari</b>     | Takstein, treplater |
| <b>Styrke</b>                   |                     |

På denne graden skal du modnes og vise at du er klar for svart belte.



## **1. Dan svart belte – Shodan m/ 1 stripe**

|                                 |                                  |
|---------------------------------|----------------------------------|
| <b>Kata 10</b>                  | Bassai Cho                       |
| <b>Grunnteknikker blokk</b>     | Alle                             |
| <b>Grunnteknikker slag</b>      | Alle                             |
| <b>Grunnteknikker spark</b>     | Alle                             |
| <b>Grunnleggende stillinger</b> | Alle                             |
| <b>Selvforsvar</b>              | Mot 1 og flere                   |
| <b>Knusing/Tameshi Wari</b>     | Takstein, treplater              |
| <b>Styrke</b>                   |                                  |
| - 100 stk                       | Jumping Jacks                    |
| - 100 stk                       | Amerikanske spensthepp           |
| - 100 stk                       | Push-ups                         |
| - 100 stk                       | Sit-ups                          |
| - 100 stk                       | Knebøy med front snap spark      |
| - 100 stk                       | Slag mot mage fra ridestilling   |
| <b>Kumite</b>                   | 20 kamper a 60 sekunder          |
| <b>Deltakelse</b>               | Alle «veien til svart»-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   | 24 mnd. (200 timer) |

Total tid før ansøkning om gradering til 1. Dan (Shodan) blir 6,5 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 Cho
- Selvforsvar: Vise forståelse av ulike forsvars situasjoner
- Jiyu Kumite: 20 kamper à 60 sek
- Være en ypperlig Budoka og et godt forbilde
- Være minst 13 år

### Belte: 2. Dan sort belte

- Tittel: Senpai
- Tid: Minimum 2 år som 1. Dan
- Må undervise under Shin Karate Norge treningsleir
- 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 fra Kampsportforbundet
- Være minst 15 år



### **Belte: 3. Dan sort belte**

- Tittel: 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 treningsleir i regi av Shin Karate Norge

### **Belte: 4. Dan sort belte**

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

### **Belte: 5. Dan sort belte**

- Tittel: 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 treningsleir
- Være minst 27 år



#### **Belte: 6. Dan sort belte**

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

#### **Belte: 7. Dan sort belte**

- Tittel: Shihan.
- Ha anbefalingsbrev fra grunnlegger og 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
- Rød 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 rød teks som refereres til det røde belte som er det høyeste elevbelte.

### **Shihan**

- 5. - 9. 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 Cho
- Naihanchi Shodan
- Naihanchi Nidan
- Naihanchi Sandan
- Jitte
- Jion
- Kanku Dai
- Kanku Sho
- Rohai
- Meikyo
- Wan Shu
- Empi



## Shin Karate Norge Kihon

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



## TERMINOLOGI

### Undervisning

- |                  |                                   |
|------------------|-----------------------------------|
| • Shugo          | Oppstilling                       |
| • Hajime         | Start                             |
| • Hantai         | Motsatt side                      |
| • Kamaete        | Innta stilling                    |
| • Kiai           | Rop i forbindelse med teknikk     |
| • Kihon          | Grunnteknikker                    |
| • Kime           | Fokusering, kraft                 |
| • Kumite         | Treningskamp                      |
| • Ippon kumite   | Ett skritts kamptrening           |
| • Jiyû kumite    | Fri kamp                          |
| • Jis-sen kumite | Kamp med full kontakt             |
| • Mawatte        | Snu rundt                         |
| • Mokusô         | Lukk øynene for meditasjon        |
| • Osu            | Jeg forstår/respekt til hverandre |
| • Rei            | Bukk                              |
| • Renraku        | Kombinasjoner                     |
| • Sanbon kumite  | Tre skritts kamptrening           |
| • Seiza          | Knesittende                       |
| • Tate           | Oppreist                          |
| • Yakusoku       | Arrangert kamp                    |
| • Yame           | Stopp                             |
| • Yoi            | 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    | Kroket stilling                       |
| • Kamae Dachì       | Kampstilling                          |
| • Kiba Dachì        | Ride stilling                         |
| • Kokutsu Dachì     | Bakoverlent stilling                  |
| • Moroashi Dachì    | Føttene parallelt og forskjøvet       |
| • Musubi Dachì      | Stilling med hælene sammen            |
| • Nekoashi 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                    |