

## JKA NORWAY GRADERINGSPENSUM, rev3- Juni 2017

	Kata	Kumite	Kihon
<b>10. kyu</b>			Juniorgrad opp til cirka 7 år. Hovedinstruktør i respektive klubb avgjør alder.  Stå kun i Shizen Tai (Hachiji Dachi) <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Chudan Choku Zuki</li> <li>2. Jodan Ageuke</li> <li>3. Chudan Sotouke</li> <li>4. Gedan barai</li> <li>5. Heisoku Dachi, Gedan Kakiwake: Chudan Maegeri (på stedet)</li> </ol> * På telling, 5 ganger for hver side.
<b>9. kyu</b>			Juniorgrad opp til cirka 11 år. Hovedinstruktør i respektive klubb avgjør alder.  Fra Shizen Tai (Hachiji Dachi) til Zenkutsu Dachi og tilbake til Shizen tai: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Chudan Junzuki</li> <li>2. Jodan Ageuke</li> <li>3. Chudan Sotouke</li> <li>4. Heisoku Dachi, Gedan Kakiwake: Chudan Maegeri (på stedet)</li> </ol> * På telling, 5 gange for hver side.
<b>8. kyu</b>	Taikyoku Shodan (20)	Gohon Kumite:  Jodan Junzuki Chudan Junzuki	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. (F) Chudan Junzuki</li> <li>2. (F) Jodan Ageuke</li> <li>3. (F) Chudan Sotouke</li> <li>4. (F) Gedan Barai</li> <li>5. (F) Shuto Uke i Kokutsu Dachi</li> <li>6. (F) Gedan Kakiwake: Chudan Maegeri</li> <li>7. Chudan Yokogeri Keage (i Heisoku Dachi, høyre og venstre)</li> </ol>
<b>7. kyu</b>	Heian Shodan (21)	Gohon Kumite:  Jodan Junzuki Chudan Junzuki	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. (F) Chudan Junzuki</li> <li>2. (B) Jodan Ageuke</li> <li>3. (F) Chudan Sotouke</li> <li>4. (B) Chudan Uchiuke</li> <li>5. (F) Shuto Uke i Kokutsu Dachi</li> <li>6. (F) Gedan Kakiwake: Chudan Maegeri</li> <li>7. (F) Chudan Yokogeri Keage (i Kiba Dachi, høyre og venstre)</li> </ol>
<b>6. kyu</b>	Heian Nidan (26)	Kihon-ippou Kumite:  Jodan Junzuki – høyre og venstre  Chudan Junzuki – høyre og venstre.  <b>*Rekkefølge: Høyre Jodan, høyre Chudan, så venstre Jodan, venstre Chudan.</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. (F) Chudan Junzuki</li> <li>2. (B) Jodan Ageuke</li> <li>3. (F) Chudan Sotouke</li> <li>4. (B) Chudan Uchiuke</li> <li>5. (F) Shuto Uke i Kokutsu Dachi</li> <li>6. (F) Gedan Kakiwake: Chudan Maegeri</li> <li>7. (F) Chudan Yokogeri Keage (i Kiba Dachi, høyre og venstre)</li> <li>8. (F) Chudan Yokogeri Kekomi (i Kiba Dachi, høyre og venstre)</li> </ol>

**Note:**

**F – Fremover Utføres 5 ganger**

**B – Bakover Utføres 5 ganger**

5. kyu	Heian Sandan (20)	<p>Kihon-ippon Kumite:</p> <p>Jodan Junzuki – høyre og venstre Chudan Junzuki – høyre og venstre Chudan Maegeri – høyre og venstre</p> <p><b>*Rekkefølge: Høyre Jodan, høyre Chudan, høyre Maegeri, så venstre Jodan, venstre Chudan, venstre Maegeri</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. (F) Chudan Junzuki</li> <li>2. (B) Jodan Ageuke, Gyaku Zuki</li> <li>3. (F) Chudan Sotouke, Gyaku Zuki</li> <li>4. (B) Chudan Uchiuke, Gyaku Zuki</li> <li>5. (F) Shuto Uke i Kokutsu Dachi</li> <li>6. (F) Gedan Kakiwake: Chudan Maegeri</li> <li>7. (F) Chudan Yokogeri Keage (i Kiba Dachi, høyre and venstre)</li> <li>8. (F) Chudan Yokogeri Kekomi (i Kiba Dachi, høyre and venstre)</li> </ol>
4. kyu	Heian Yondan (27)	<p>Kihon-ippon Kumite:</p> <p>Jodan Junzuki – høyre og venstre Chudan Junzuki – høyre og venstre Chudan Maegeri – høyre og venstre Yokogeri Kekomi – høyre og venstre</p> <p><b>*Rekkefølge: Høyre Jodan, høyre Chudan, høyre Maegeri, høyre Yokogeri Kekomi, så venstre Jodan, venstre Chudan, venstre Maegeri, venstre Yokogeri Kekomi</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. (F) Chudan Junzuki</li> <li>2. (B) Jodan Ageuke, Gyaku Zuki</li> <li>3. (F) Chudan Sotouke, Gyaku Zuki</li> <li>4.(B) Chudan Uchiuke, Gyaku Zuki</li> <li>5. (F) Shuto Uke in Kokutsu Dachi, Zenkutsu Nukite</li> <li>6. (F) Gedan Kakiwake: Chudan Maegeri</li> <li>7. (F) Chudan Yokogeri Keage (i Kiba Dachi, høyre og venstre)</li> <li>8. (F) Chudan Yokogeri Kekomi (i Kiba Dachi, høyre og venstre)</li> </ol>
3. kyu	Heian Godan (23)	<p>Kihon-ippon Kumite:</p> <p>Jodan Junzuki – høyre og venstre Chudan Junzuki – høyre og venstre Chudan Maegeri – høyre og venstre Yokogeri Kekomi – høyre og venstre</p> <p><b>*Rekkefølge: Høyre Jodan, høyre Chudan, høyre Maegeri, høyre Yokogeri Kekomi, så venstre Jodan, venstre Chudan, venstre Maegeri, venstre Yokogeri Kekomi</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. (F) Chudan Junzuki</li> <li>2. (B) Jodan Ageuke, Gyaku Zuki</li> <li>3. (F) Chudan Sotouke, Gyaku Zuki</li> <li>4. (B) Chudan Uchiuke, Gyaku Zuki</li> <li>5. (F) Shuto Uke i Kokutsu Dachi, Zenkutsu Nukite</li> <li>6. (F) Gedan Kakiwake: Chudan Maegeri</li> <li>7. (F) Gedan Kakiwake: Mae Ren Geri (Chudan, Jodan)</li> <li>8. (F) Chudan mawashigeri</li> <li>9. (F) Chudan Yokogeri Keage (i Kiba Dachi, høyre og venstre)</li> <li>10. (F) Chudan Yokogeri Kekomi (i Kiba Dachi, høyre og venstre)</li> </ol>

**Note:**

**F – Fremover Utføres 5 ganger**

**B – Bakover Utføres 5 ganger**

<b>2. kyu</b>	Tekki Shodan (29)	<p>Jiyu Ippon Kumite:</p> <p>Angrep: Høyre Jodan Junzuki, Høyre Chudan Junzuki, Høyre Chudan Maegeri, Høyre Chudan Yokogeri Kekomi,</p> <p>Angrep kun høyre side.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. (F) Chudan Junzuki</li> <li>2. (B) Jodan Ageuke, Gyaku Zuki</li> <li>3. (F) Chudan Sotouke, i Zenkutsu Dach, skift stilling til Kiba Dach, Yoko Enpi, Yoko Uraken Uchi</li> <li>4. (B) Chudan Uchiuke, Gyaku Zuki</li> <li>5. (F) Shuto Uke i Kokutsu Dach, Gyaku Nukite i Zenkutsu Dach</li> <li>6. (F) Gedan Kakiwake: Chudan Maegeri</li> <li>7. (F) Gedan Kakiwake: Mae Ren Geri (Chudan, Jodan)</li> <li>8. (F) Chudan Mawashigeri</li> <li>9. (F) Chudan Yokogeri Keage (i Kiba Dach, høyre og venstre)</li> <li>10. (F) Chudan Yokogeri Kekomi (i Zenkutsu Dach, høyre og venstre)</li> </ol>
<b>1. kyu</b>	<p>Sentei kata:</p> <p>Bassai-dai (42) Kanku Dai (65) Enpi (37) Jion (47)</p>	<p>Jiyu Ippon Kumite:</p> <p>Angrep: Høyre Jodan Junzuki, Høyre Chudan Junzuki, Høyre Chudan Maegeri, Høyre Chudan Yokogeri Kekomi, Høyre Chudan eller Jodan Mawashigeri (må annonsere chudan eller jodan)</p> <p>Angrep kun høyre side.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. (F) Chudan Junzuki</li> <li>2. (F) Sanbon Ren Zuki</li> <li>3. (B) Jodan Ageuke, Gyaku Zuki</li> <li>4. (F) Chudan Sotouke, i Zenkutsu Dach, skift stilling til Kiba Dach, Yoko Enpi Uchi, Yoko Uraken Uchi</li> <li>5. (B) Chudan Uchiuke, Gyaku Zuki</li> <li>6. (F) Shuto Uke i Kokutsu Dach, Gyaku Nukite i Zenkutsu Dach</li> <li>7. (F) Gedan Kakiwake: Chudan Maegeri</li> <li>8. (F) Gedan Kakiwake: Mae Ren Geri (Chudan, Jodan)</li> <li>9. (F) Chudan Mawashigeri</li> <li>10. (F) Chudan Yokogeri Keage (i Kiba Dach, høyre og venstre)</li> <li>11. (F) Chudan Yokogeri Kekomi (i Zenkutsu Dach, høyre og venstre)</li> </ol>
<b>Shodan</b>	<p>Sentei kata: (Valgfritt)</p> <p>Bassai-dai (42) Kanku dai (65) Empi (37) Jion (47)</p>	<p><b>Jiyu Kumite for de over 13 år.</b></p> <p><b>Eller Jiyu Ippon Kumite t.o.m 13 år:</b></p> <p>Angrep: Høyre Jodan Junzuki, Høyre Chudan Junzuki, Høyre Chudan Maegeri, Høyre Chudan Yokogeri Kekomi, Høyre Chudan eller Jodan Mawashigeri (må annonsere chudan eller jodan)</p> <p>Angrep kun 1 side.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. (F) Chudan Junzuki</li> <li>2. (F) Sanbon Ren Zuki</li> <li>3. (B) Jodan Ageuke, Gyaku Zuki</li> <li>4. (F) Chudan Sotouke, i Zenkutsu Dach, skift stilling til Kiba Dach, Yoko Enpi Uchi, Yokoura Kenuchi, skift stilling til zenkutsu dachi guakizuki</li> <li>5. (B) Chudan Uchiuke, Kizami Zuki, Gyaku Zuki</li> <li>6. (F) Shuto Uke i Kokutsu Dach, Gyaku Nukite i Zenkutsu Dach</li> <li>7. (F) Gedan Kakiwake: Chudan Maegeri</li> <li>8. (F) Gedan Kakiwake: Mae Ren Geri (Chudan, Jodan)</li> <li>9. (F) Chudan Mawashigeri</li> <li>10. (F) Chudan Yokogeri Keage (i Kiba Dach, høyre og venstre)</li> <li>11. (F) Chudan Yokogeri Kekomi (i Zenkutsudachi, høyre og venstre)</li> </ol>

**Note:****F – Fremover Utføres 5 ganger****B – Bakover Utføres 5 ganger**

<b>Nidan</b>	Tokui kata (Favorittkata)	Jiyu Kumite	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ( ) F Chudan Junzuki</li> <li>2. ((F) Sanbon Renzuki</li> <li>3. (B) Jodan Ageuke / Chudan Sotouke / Chudan Gyaku Zuki (blokk med samme hånd)</li> <li>4 F Chudan Uchiuke / Kizami Zuki / Chudan Gyaku Zuki (Kokutsu Dach i til Zenkutsu Dach i)</li> <li>5. (B) Chudan Shuto Uke / Kizami Maegeri / Nukite (Kokutsu Dach i til Zenkutsu Dach i)</li> <li>6. (F) Gedan Kakiwake: Mae Ren Geri (Chudan, Jodan)</li> <li>7. (F) Chudan Yoko Keage / Yoko Kekomi (Kiba Dach i, skift fot)</li> <li>8. (F) Chudan Yoko Kekomi</li> <li>9. (F) Chudan Mawashigeri</li> <li>10. (B)Ageuke, (F) mawashigeri, yokoura kenuchi, chudan oi zuki</li> </ol>
<b>Sandan</b>	Tokui kata (Favorittkata)	Jiyu Kumite	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. (F) Jodan Kizami Zuki / &lt;jodan oi zuki, chudan guaki zuki (free style pose)</li> <li>2. (B) Jodan Ageuke / Chudan Sotouke / Chuda Gyaku Zuki (blokk med samme hånd)</li> <li>3. (F) Chudan Uchiuke / Kizami Zuki / Chudan Gyaku Zuki (Kokutsu Dach i til Zenkutsu Dach i)</li> <li>4. (B) Chudan Shuto Uke / Kizami Maegeri / Nukite (Kokutsu Dach i til Zenkutsu Dach i)</li> <li>5. (B) Jodan Ageuke / (F) Mawashigeri / Yokoura Kenuchi / Chudan Oi Zuki</li> <li>6. (F) Maegeri, guaki zuki, Yoko Kekomi, guaki zuki, Mawashigeri, Chudan Gyaku Zuki (skift ben ved sparkene).</li> </ol>
<b>Yondan</b>	Tokui kata (Favorittkata)  Og at sensor velger en av Heian 1-5 eller Tekki 1-2	Jiyu Kumite	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. (F) Sanbon Renzuki</li> <li>2. (B) Jodan Ageuke / Chudan Sotouke / Chuda Gyaku Zuki (blokk med samme hånd)</li> <li>3. (F) Chudan Uchiuke / Kizami Zuki / Chudan Gyaku Zuki (Kokutsu Dach i til Zenkutsu Dach i)</li> <li>4. (B) Chudan Shuto Uke / Kizami Maegeri / Nukite (Kokutsu Dach i til Zenkutsu Dach i)</li> <li>5. (F) Maegeri junzuki</li> <li>6. (F) Maegeri guakizuki</li> <li>7. (F) Yokogeri guakizuki</li> <li>8. (F) Mawashigeri guakizuki</li> <li>9. Maegeri / Yoko Kekomi / Ushiro Geri (Zenkutsu Dach i på stedet, spark med samme fot)</li> </ol>

**Note:****F – Fremover Utføres 5 ganger****B – Bakover Utføres 5 ganger**

<b>Godan</b>	<p>Tokui kata (Favorittkata)</p> <p>Og at sensor velger en av Heian 1-5 eller Tekki 1-3</p> <p>Spørsmål og svar til kata og teknikker.</p>	Jiyu Kumite	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. (F) Sanbon Renzuki</li> <li>2. (B) Jodan Ageuke / Chudan Sotouke / Chuda Gyaku Zuki (blokk med samme hånd)</li> <li>3. (F) Chudan Uchiuke / Kizami Zuki / Chudan Gyaku Zuki (Kokutsu Dachi til Zenkutsu Dachi) (</li> <li>4. (B) Chudan Shuto Uke / Kizami Maegeri / Nukite (Kokutsu Dachi til Zenkutsu Dachi)</li> <li>5. (F) Maegeri, jodan junzuki, chudan guakizuki</li> <li>6. (F) Yokogeri kekomi guakizuki</li> <li>7. (F) Mawashigeri guakizuki</li> <li>8. (F) Maegeri, yokogeri, mawashigeri, guaki zuki</li> <li>9. Maegeri / Yoko Kekomi / Ushiro Geri (Zenkutsu Dachi på stedet, spark med samme fot), høyre og venstre</li> </ol>
<b>Rokudan</b>	<p>Tokui kata (Favorittkata)</p> <p>Og at sensor velger en av Bassai Dai, Kanku Dai, Enpi og Jion.</p> <p>Spørsmål og svar til kata og teknikker.</p> <p>Levere inn rapport om en spesifikk teknikk graderingsdagen.</p>	Jiyu Kumite	<i>Spesifisert av sensor</i>

**Note:****F – Fremover Utføres 5 ganger****B – Bakover Utføres 5 ganger**