

# GRADERINGSSPENSUM



AUGUST 2021

Ver. 3.2



**MAKOTOKAI  
NORWAY**

# INNHold

ILLUSTRASJONER:.....	4
KRAV TIL BELTEGRADER .....	6
FYSISKE KRAV OG LENGDE MELLOM GRADERINGENE .....	7
DOJOKUN I MAKOTOKAI .....	9
GUL STRIPE .....	10
GULT BELTE.....	11
ORANSJE BELTE.....	12
GRØNT BELTE.....	13
BLÅTT BELTE .....	14
BRUNT BELTE - 1 SORT STRIPE .....	15
BRUNT BELTE - 2 SORTE STRIPER .....	16
BRUNT BELTE - 3 SORTE STRIPER .....	17
SORT BELTE - 1.DAN .....	18
SORT BELTE - 2.DAN .....	19
SORT BELTE - 3.DAN .....	20
SORT BELTE - 4.DAN .....	21
MAKOTOKAI RENRAKU WASA .....	22
ORDLISTE.....	23
EGNE NOTATER:.....	26

Pensumet er gjeldende for følgende klubber:



Trondheim Karateklubb



Strand Karateklubb



Sauda Makotokai Karateklubb



Nærbø Makotokai Kampsportklubb



Makotokai Stjørdal



# ILLUSTRASJONER:

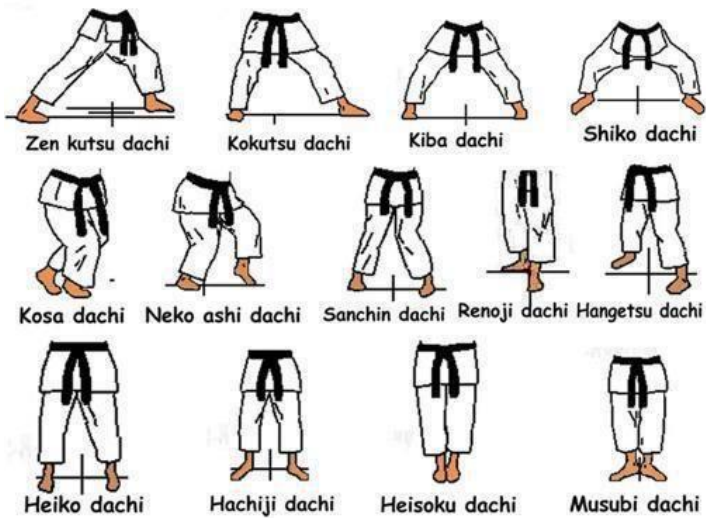
## Håndteknikker



## Blokkeringer



## Stillinger



# Spark



Mae Geri



Mawashi Geri



Yoko Geri



Ushiro Geri



Hiza Geri



Hiza Geri (Mawashi)



Mikazuki Geri



Ushiro Mawashi Geri

## KRAV TIL BELTEGRADER

Overordnet oversikt over elementer som inngår i de enkelte graderingene. Når det gjelder tid mellom hver gradering, er dette et absolutt minimum. For barn er det stripegraderinger mellom hvert belte. Det første brune beltet for barn, er brunt belte med gjennomgående hvit stripe. Minimum antall måneder mellom hver barnegradering etter gul stripe, er 6 måneder. **Legg spesielt merke til kravene om deltakelse på samlinger f.o.m. blått og spesielt brunt belte!**

Pensumet er tilpasset Norge og kan avvike noe fra utdanningsportalen. Vær oppmerksom på at pensumet vil bli revidert.

Krav til beltegrader												
Krav	Gul stripe	Gult	Oransje	Grønt	Blått	Brunt 1	Brunt 2	Brunt 3	1.Dan Sort	2.Dan Sort	3.Dan Sort	4.Dan Sort
Kihon (grunntekn.)	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Fysisk test	x	x	x	x	x	x	x	x	x			
Holdning	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Kumite (kamp)		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Kumite (ant. Runder a 2 min.)		2	3	4	5	6	7	8	10	20	30	40
Kata	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Enbu									x	x	x	x
Delta på samlinger					x	x	x	x	x	x	x	x
Tillatelse fra hovedinstr.						x	x	x	x	x	x	x
Tid (fra-til i ant. mnd)	3-6	3-6	3-6	3-6	3-6	6-12	6-12	6-12	6-12	24	36	48

Alle barnegraderinger har mellomgraderinger mellom hvert belte, dvs.:

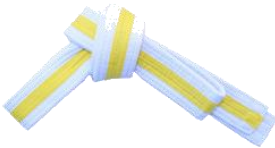



- gul stripe, gult
- oransje stripe, oransje
- grønn stripe, grønt
- blå stripe, blått
- brun stripe, brunt

Barn kan gradere 2 ganger pr. år

For å sikre kvaliteten på de som skal opp til 1.dan, må alle graderinger til 1.kyu godkjennes at minst ett medlem av Shin Etai. (i Trondheim/Stjørdal med minst to medlemmer fra Shin Etai)

**Graderinger til 3 og 2.kyu kan utføres i klubbene. Kihondelen på alle brunbeltegrader må kunnes på rams av kandidatene!**

## Fysiske krav og lengde mellom graderingene

Grader/ beltefarger	Kata	Kumite	Fysiske krav	Tid mellom hver gradering
Gul stripe 	Taikyoku/ Kihon kata	-	10 push-ups 20 knebøy 20 sit-ups (alt. 30 sek planke) 20 rygg/korsrygg	Min. 3 mnd forutsatt nok trening
Gult 	Shoho 1 (Shodan)	Sonkey kumite 2 x 2 min.	10 push-ups 20 knebøy 20 sit-ups (alt. 30 sek planke) 20 rygg/korsrygg	Min. 3 mnd forutsatt nok trening
Orange 	Shoho 2 (Nidan)	Sonkey kumite 3 x 2 min.	15 push-ups 30 knebøy 30 sit-ups (alt. 45 sek planke) 30 rygg/korsrygg	Min. 3 mnd forutsatt nok trening
Grønt 	Shoho 3 (Sandan)	Sonkey kumite 4 x 2 min.	20 push-ups 35 knebøy 35 sit-ups (alt. 60 sek planke) 40 rygg/korsrygg	Min. 3 mnd forutsatt nok trening
Blått 	Shoho 4 (Yondan)	Sonkey kumite 5 x 2 min.	30 push-ups 35 knebøy 40 sit-ups (alt. 75 sek planke) 40 rygg/korsrygg	Min. 3 mnd forutsatt nok trening
Brunt m/1 stripe 	Shoho 5 (Godan)	Sonkey kumite 6 x 2 min.	40 push-ups 40 knebøy 40 sit-ups (alt. 75 sek planke) 40 rygg/korsrygg	Min. 6 mnd kontinuerlig trening mellom hver gradering Ingen automatikk i påmelding – avklares m/hovedinstruktør før påmelding. Barn under 12 år har mellomgraderinger mellom hvert brunbelte

Grader/ beltefarger	Kata	Kumite	Fysiske krav	Tid mellom hver gradering
Brunt m/2 striper 	Shoho 6 (Rokudan)	Sonkey kumite 7 x 2 min.	50 push-ups 40 knebøy 50 sit-ups (alt. 90 sek planke) 40 rygg/korsrygg	Min. 6 mnd mellom hver gradering Ingen automatikk i påmelding – avklares m/hovedinstruktør før påmelding
Brunt m/3 striper 	Shoho 7 (Shicidan)	Sonkey kumite 8 x 2 min.	50 push-ups 50 knebøy 50 sit-ups (alt. 90 sek planke) 50 rygg/korsrygg	Min. 6 mnd mellom hver gradering Ingen automatikk i påmelding – avklares m/hovedinstruktør før påmelding
1.dan sort 	Shoho 1-8 (Hachidan) Genten Shodan	Sonkey kumite 10 x 2 min.	Samme krav som til siste brune belte	Min. 6 mnd - avklares med hovedinstruktør. Må i tillegg ha deltatt på 2 av 3 samlinger med Paolo Bolaffio/ Fulvio Pascut siste året før gradering
2.dan sort 	Genten Nidan/ Tsu ku	Sonkey kumite 20 x 2 min.	-	Min. 2 år kontinuerlig trening - avklares med hovedinstruktør
3.dan sort 	Ichimon	Sonkey kumite 30 x 2 min.	-	Min. 3 år kontinuerlig trening - avklares med hovedinstruktør
4.dan sort 	Kongen	Sonkey kumite 40 x 2 min.	-	Min. 4 år kontinuerlig trening - avklares med hovedinstruktør
5.dan sort	Kongen/ Daippo	Sonkey kumite 50 x 2 min.	-	Min. 5 år kontinuerlig trening - avklares med hovedinstruktør
6.dan sort	Kongen/ Daippo	Sonkey kumite (bestemmes av eksaminator)	-	Min. 6 år - Sensei Paolo Bolaffio bestemmer når kandidat er aktuell
7.dan sort	Valgfri	Sonkey kumite (bestemmes av eksaminator)	-	Min. 6 år - Sensei Paolo Bolaffio bestemmer når kandidat er aktuell



## DOJOKUN i MAKOTOKAI

Dojokun ble introdusert i hele Makotokaisystemet fra høsten 2018

Dojokun sies før hver trening etter oppstilling.

Person ytterst til venstre (sett forfra) sier Dojokun først og alle gjentar.

1. Makotokai er en vei til kunnskap
2. Makotokai gir oss styrke til å være nyttig
3. Makotokai fremmer universell respekt

Deretter Sensei ni rei

Avslutning av trening: Sensei Ni rei, Otagani rei



**MAKOTOKAI**  
**NORWAY**



## **GUL STRIPE**

Gul stripe - eksamen - fart medium (30-50%) fokus på balanse og kontroll  
Tid for gradering: min. 3 mnd. for ungdom / voksne, halvår for barn.

### **KIHON** (grunnteknikker):

1. Choku Zuki (inkl. detaljer for slag / albue ned og rotasjon)
2. Jun Zuki fra naturlig posisjon
3. Oi Zuki
4. Gedan Barai
5. Age Uke
6. Mae Geri

Teknikkene kan kombineres

**KATA**: Taikyoku Shodan (Kihon kata)

**KUMITE**: Ingen test på gradering

### **SHIKEN**:

10 armhevinger

20 knebøy

20 mage / sit ups (alt. 30 sek. planke)

20 rygg / korsrygg

### **TRENING**:

- Gyaku Zuki
- Gedan Mawashi Geri
- Chudan Mawashi Geri
- Shuto Uchi og Uraken fra naturlig stilling
- Kiba Dachi
- Sonkey Kumite

## GULT BELTE



Eksamen - fart - øke hastigheten fra gul stripe (50%)

Tid fra forrige gradering: min. 3 mnd. kontinuerlig trening for ungdom/ voksne, 6 mnd. for barn. Ved spesielt god teknikk kan ungdom / voksne dobbelgradere direkte til gult belte.

### KIHON (grunnteknikker):

1. Choku Zuki m/fokus på fotfeste, bøyde knær, rotasjon,
2. Jun Zuki
3. Gyaku Zuki
4. Uraken fremover og bakover i Zenkutsu Dachii
5. Soto Uke (bakover)
6. Uchi Uke (bakover)
7. Shuto Uke (bakover)
8. Stillinger: Zenkutsu Dachii, Neko Ashi Dachii, Kiba Dachii
9. Spark: Mae Geri, Yoko Geri (Kiba - ikke Kaiten), Mawashi Geri

KATA: Shoho Shodan

**KUMITE**: Sonkey Kumite 2 x 2 min. Skift angriper / forsvarer hvert 30. sekund

### SHIKEN:

- 10 armhevinger
- 20 knebøy
- 20 mage / sit ups (alt. 30 sek. planke)
- 20 rygg / korsrygg

### TRENING:

- Eksempler på kombinasjoner i Kumite - Renraku Waza (side 22).
- Yori Ashi (Skyv fra m/frem eller bakfot), Tsugi Ashi (steg m/for eller bakfot)
- Taisabaki (forflytting m/kroppen uten bruk av direkte blokk)
- Nage Wasa (kastteknikk) - hvordan unngå å falle på bakken (forsvar mot)
- Kaiten ashi (vendinger gjerne m/gyaku zuki)



## **ORANSJE BELTE / Oransje stripe (barn)**

Eksamen - fart økende fra gult (70-75%)

Tid fra forrige gradering: min. 3 mnd. kontinuerlig trening for ungdom/ voksne, 6 mnd. for barn.

### **KIHON (grunnteknikker):**

#### **Pensum fra Gult belte +**

1. Kizame Zuki (Jodan)
2. Yoko Ashi
3. Tsurikomi Ashi
4. Jakute Zuki (Chudan)
5. Kaiten Yoko Geri
6. Kaiten Uraken Gyaku Zuki
7. Kaiten Ashi Gedan Barai
8. Kirikaeshi
9. Tai Sabaki
10. Tsugi Ashi
11. Yori Ashi
12. Empi (Age, Yoko, Mawashi)

Teknikkene kan kombineres

**KATA:** Shoho Shodan, Shoho Nidan

**KUMITE:** Sonkey Kumite 3 x 2 min. (fri sparring)

### **SHIKEN:**

15 armhevinger

30 knebøy

30 mage / sit ups (alt. 45 sek. planke)

30 rygg / korsrygg

### **TRENING:**

- Alle spark Kizame
- Hiza Geri (kne)
- Mikazuki Geri (hoft må følge sparket - åpne hoftene)
- Eksempler på kombinasjoner i Kumite - Renraku Waza (side 22).



## **GRØNT BELTE / Grønn stripe (barn)**

Tid fra forrige gradering: min. 3 mnd. kontinuerlig trening for ungdom/ voksne, 6 mnd. for barn.

### KIHON (grunnteknikker):

#### **Pensum fra Oransje belte +**

1. Choku Zuki (m/bølge)
2. Mikazuki Geri
3. Ushiro Geri
4. Empi
5. Shuto Uchi
6. Kizame Mae Geri (fremste fot)
7. Kaiten Uraken, Gyaku Tsuki
8. Empi (Age, Yoko, Mawashi)

KATA: Shoho Shodan, Shoho Nidan, Shoho Sandan

**KUMITE**: Sonkey Kumite 4 x 2 min.

### **SHIKEN:**

20 armhevinger

35 knebøy

35 mage / sit ups (alt. 60 sek. planke)

40 rygg / korsrygg

### **TRENING:**

- Eksempler på kombinasjoner i Kumite - Renraku Waza (side 22).



## **BLÅTT BELTE / Blå stripe (barn)**

Tid fra forrige gradering: min. 3 mnd. kontinuerlig trening for ungdom/ voksne, 6 mnd. for barn.

### KIHON (grunnteknikker):

#### **Pensum fra grønt belte +**

1. Kizame Zuki, Kaiten Uraken, Gyaku Zuki
2. Yoriashi Age Uke, Tsugi Ashi Gedan Barai, Kaiten Gedan Barai, Soto Uke
3. Kizame Mae Geri, Mawashi Geri, Gyaku Zuki, Uraken
4. Mae Geri, Mawashi Geri, Uraken, Gyaku zuki

KATA: Shoho Shodan, Shoho Nidan, Shoho Sandan, Shoho Yondan

**KUMITE**: Sonkey Kumite (5x2 min)

#### **SHIKEN:**

30 armhevinger

35 knebøy

40 mage / sit ups (alt. 75 sek. planke)

40 rygg / korsrygg

#### **TRENING:**

- Eksempler på kombinasjoner i Kumite - Renraku Waza (side 22).



## **BRUNT BELTE - 1 sort stripe**

Tid fra forrige gradering: min. 6 mnd. kontinuerlig trening for ungdom/ voksne, 6-12 mnd. for barn og bør delta på samlinger med Sensei Bolaffio/Pascut siste året. Første brune beltet til barn er brunt belte med hvit stripe. Utøvere fra Sauda, Nærbø, Stjørdal og Strand må delta på regionale samlinger.

Øvelsene utføres sakte, raskt og med partner - forsvar kan variere fra dojo til dojo (perfekt forsvar er å forsvare seg mot en sterk teknikk med minimum kraft). Blokkering av sirkulære teknikker - følg linjen!

Poeng - angriper: riktig distanse, forsvarer skal ikke miste distanse, holde aksen, alltid være på forskudd.

### KIHON:

1. Kizame Zuki, Gyaku Zuki, Mawashi Geri, Gyaku Zuki, Uraken, Yoko Geri
2. Kizame Zuki, Gyaku Zuki, Tsugiashi Mawashi Geri, Oi Zuki, Gyaku Zuki, Gedan Mawashi Geri
3. Kizame Zuki, Gyaku Zuki, Oikomi Gyaku Zuki, Tsurikomi Mawashi Geri, Gyaku Zuki, Mae Geri, Kizame Zuki

### **Eksaminator ber kandidatene om hhv. teknikk 1, 2 og 3**

KATA: Shoho Shodan, Shoho Nidan, Shoho Sandan, Shoho Yondan, Shoho Godan

**KUMITE:** Sonkey kumite (6 x 2 min)

### **SHIKEN:**

40 armhevinger

40 knebøy

40 mage / sit ups (alt. 75 sek. planke)

40 rygg / korsrygg

### **TRENING:**

- Eksempler på kombinasjoner i Kumite - Renraku Waza (side 22).

## BRUNT BELTE - 2 sorte striper



Tid fra forrige gradering: min. 6 mnd. kontinuerlig trening for ungdom/ voksne, 6-12 mnd. for barn og bør delta på samlinger med Sensei Bolaffio/Pascut siste året. Utøvere fra Sauda, Nærbø, Strand og Stjørdal må delta på regionale samlinger.

### KIHON:

1. Yoriashi Gyaku Zuki, Mae Ashi Mae Geri, Kizame Zuki, Gyaku Zuki, Yoriashi Kizame Zuki, Ushiro geri
2. Sasaiashi Gyaku Zuki, steg Shita Zuki (samme arm), Uraken, Yoko Geri, Uraken, Gyaku Zuki
3. Yori Ashi Gyaku Zuki, Gyaku Zuki Oikomi, Mawashi Geri, Gyaku Zuki, Kaiten Yoko Geri, Uraken, Gyaku Zuki

### **Eksaminator ber kandidatene om hhv. teknikk 1, 2 og 3**

KATA: Shoho Shodan, Shoho Nidan, Shoho Sandan, Shoho Yondan, Shoho Godan, Shoho Rokudan

**KUMITE:** Sonkey Kumite (7 x 2 min.)

### **SHIKEN:**

50 armhevinger

40 knebøy

50 mage / sit ups (alt. 90 sek. planke)

40 rygg / korsrygg

### **TRENING:**

- Eksempler på kombinasjoner i Kumite - Renraku Waza (side 22).



## BRUNT BELTE - 3 sorte striper



Tid fra forrige gradering: min. 6 mnd. kontinuerlig trening for ungdom/ voksne, 6-12 mnd. for barn og bør delta på samlinger med Sensei Bolaffio/Pascut siste året. Utøvere fra Sauda, Nærbø, Strand og Stjørdal må delta på regionale samlinger.

### KIHON:

1. Maeashi Mae Geri, Gyaku Zuki, Ashi Barai, Uraken, Ushiro Geri, Kizame Zuki
2. Tsurikomi Mawashi Geri, Gyaku Zuki, Hiza Geri, Mae Empi, Kaiten Empi Uchi, Ushiro Mikazuki Geri
3. Sasaiashi Gedan Mawashi Geri, Yama Zuki, steg Hiza Geri, Kizame, Gyaku Zuki, Maeashi Mae geri, Kizame Zuki

### Eksaminator ber kandidatene om hhv. teknikk 1, 2 og 3

**KATA:** Shoho Shodan, Shoho Nidan, Shoho Sandan, Shoho Yondan, Shoho Godan, Shoho Rokudan, Shoho Shichidan

**KUMITE:** Sonkey Kumite (8 x 2 min.)

### SHIKEN:

50 armhevinger

50 knebøy

50 mage / sit ups (alt. 90 sek. planke)

50 rygg / korsrygg

### TRENING:

- Eksempler på kombinasjoner i Kumite - Renraku Waza (side 22).



## **SORT BELTE - 1.DAN**

Tid fra forrige gradering: min. 6 mnd. kontinuerlig trening og ha deltatt på minst 2 av 3 samlinger med Sensei Bolaffio/Pascut siste året. Fokus er ikke på hurtighet, men å vise riktige prinsipper!

Utøvere fra Sauda, Nærbø, Strand og Stjørdal må delta på regionale samlinger.

### **KIHON:**

1. Choku Zuki (fokus på polaritet)
2. Dyp Mae Geri (m/ steg)
3. Yoko Geri (Kiba Dachi – fokus på retning og tilbaketrekk)
4. Mawashi Geri (på stedet – kryss midtlinje!)
5. Jun Zuki x 2, Age Uke (kort stilling), Gedan Barai (lang stilling), Uchi Uke (kort stilling), Shuto Uke (kort stilling)
6. Kizame Mae Geri, Gyaku Zuki, Mae Geri (bakerste fot), steg fremover, Tsurikomi Yoko Geri, Uraken, trekk tilbake, Yoko Geri (andre foten), Gyaku Zuki, Uraken, tilbake sirkulær blokk, Mawashi Geri, tilbake, Mawashi Geri (fremre fot), Gyaku Zuki, Kakato Geri

**ENBU:** Egenkomponert øvelse som viser både Sun & Moon prinsipper. 12-15 teknikker med 4-5 stopp. Kan bestå av 2-4/5 deltakere – anbefalt 2 utøvere (kan samarbeide med utøver som ikke skal gradere). Alternativt kan S&M nr. 1 vises

**KATA:** Shoho Hachidan eller Genten Shodan  
Rot, Senter, Akse - grunnprinsippene for en perfekt kata

**KUMITE:** 10 x 2 min

### **SHIKEN:**

50 armhevinger

50 knebøy

50 mage / sit ups (alt. 90 sek. planke)

50 rygg / korsrygg

### **TRENING:**

- Eksempler på kombinasjoner i Kumite - Renraku Waza (side 22).



## **SORT BELTE - 2.DAN**

Tid fra forrige gradering: min. 2 års kontinuerlig trening og ha deltatt på minst 2 av 3 samlinger med Sensei Bolaffio/Pascut siste året.

### **KIHON:**

1. Choku Zuki (m/super polaritet – forflytting fra side til side)
2. Gyaku Zuki steg fremover med 45° vinkel
3. Kizame Mae Geri, Ushiro Geri
4. Yoko Geri (fremste fot), Ushiro Mawashi Geri (begge sider)
5. Mawashi Geri (fremste fot), Ushiro Mikazuki Geri
6. Jun Zuki, Gyaku Zuki, tilbake Age Uke (kort stilling), steg frem Gedan Barai, Mawashi Geri, Mawashi Geri 45° (Samme fot), Kaiten Soto Uke (Neko Ashi Dachi), Mae Geri, steg frem Shuto Uke (begge sider)
7. Et steg bakover Mae Geri (fremste fot), Gyaku Zuki, Sasaiashi, Mae Geri, steg tilbake Yoko Geri, Yoko Empi (Kibadachi), Mikazuki Geri (bakerste fot), Uraken, Gyaku Zuki, Mae Geri og Mawashi Geri (samme fot), Gyaku Zuki, Uraken, Step tilbake Mawashi Geri, Kaiten Uraken, Ushiro Geri

**ENBU:** Egenkomponert øvelse som viser både Sun & Moon prinsipper. 12-15 teknikker med 4-5 stopp. Kan bestå av 2-4/5 deltakere – anbefalt 2 utøvere (kan samarbeide med utøver som ikke skal gradere). Alternativt kan S&M nr. 2 vises

**KATA:** Genten Nidan, Tsuku  
Rot, Senter, Akse - grunnprinsippene for en perfekt kata

**KUMITE:** 20 x 2 min

### **TRENING:**

- Eksempler på kombinasjoner i Kumite - Renraku Waza (side 22).



## **SORT BELTE - 3.DAN**

Tid fra forrige gradering: min. 3 års kontinuerlig trening og ha deltatt på minst 2 av 3 samlinger med Sensei Bolaffio/Pascut/Soldano siste året.

**KIHON:** Venter på oppdatering på portal!

**ENBU:** Egenkomponert øvelse som viser både Sun & Moon prinsipper. 12-15 teknikker med 4-5 stopp. Kan bestå av 2-4/5 deltakere – anbefalt 2 utøvere (kan samarbeide med utøver som ikke skal gradere)

**KATA:** Daippo, Ichimon  
Rot, Senter, Akse - grunnprinsippene for en perfekt kata

**KUMITE:** 30 x 2 min

### **TRENING:**

- Eksempler på kombinasjoner i Kumite - Renraku Waza (side 22).



## **SORT BELTE - 4.DAN**

Tid fra forrige gradering: min. 4 års kontinuerlig trening og ha deltatt på minst 2 av 3 samlinger med Sensei Bolaffio/Pascut/Soldano siste året.

**ENBU:** Egenkomponert øvelse som viser både Sun & Moon prinsipper. 12-15 teknikker med 4-5 stopp. Kan bestå av 2-4/5 deltakere – anbefalt 2 utøvere (kan samarbeide med utøver som ikke skal gradere)

**KATA:** Daisanpo, Kongen  
Rot, Senter, Akse - grunnprinsippene for en perfekt kata

**KUMITE:** 40 x 2 min

### **TRENING:**

- Eksempler på kombinasjoner i Kumite - Renraku Waza (side 22).

## MAKOTOKAI RENRAKU WASA – utføres som Kochunaru

J = Jodan, C = Chudan, G = Gedan, Kotai = Skift på stedet

- 1) Kizame tsuki + Gyaku tsuki + Mawashi geri (J-C-G)
- 2) Kizame tsuki + Gyaku tsuki + Jun tsuki + Mawashi geri (J-C-C-J)
- 3) Kizame tsuki + Gyaku tsuki + Kotai Mawashi geri (J-C-G)
- 4) Kizame tsuki + Gyaku tsuki + Tsugiashi Mawashi geri (J-C-J)
- 5) Kizame tsuki + Gyaku tsuki + Jun tsuki + Gyaku empi uchi + Kizame Mawashi geri
- 6) Kizame tsuki + Gyaku tsuki + Tsurikomiashi Yoko geri
- 7) Kizame tsuki + Gyaku tsuki + Oikomi gyaku tsuki + Tsurikomi Mawashi geri
- 8) Kizame tsuki + Gyaku tsuki + Chudan ura tsuki + Mawashi geri
- 9) Kizame tsuki + Gyaku tsuki + Oikomi gyaku tsuki + Ura tsuki + Mawashi tsuki + Tsugiashi Mawashi geri
- 10) Gyaku tsuki + Kizame tsuki + Mae geri
- 11) Gyaku tsuki + Kizame Mae geri + Kizame tsuki + Gyaku tsuki + Mawashi geri
- 12) Gyaku tsuki + Tsurikomiashi Mae geri + Gyaku tsuki + Kotai Mae geri
- 13) Kizame tsuki + Gyaku tsuki + Oikomi Gyaku tsuki + Mae geri + Gyaku tsuki
- 14) Kizame tsuki + Gyaku tsuki + Oikomi Gyaku tsuki + Mae geri + Gyaku tsuki  
+ Kizame Mae geri + Gyaku tsuki + Mawashi tsuki + Ushiro Geri
- 15) Kizame tsuki + Gyaku tsuki + Jun tsuki + Mawashi geri + Kizame Mae geri + Ushiro geri
- 16) Gyaku tsuki + Ura-tsuki + Sasaeashi Mawashi geri + Kizame Mae geri
- 17) Gyaku tsuki + Jun-tsuki + Ura Tsuki (samme hånd) + Sasaeashi Mae geri
- 18) Kizame tsuki + Gyaku tsuki + Mikazuki geri (inn eller utvendig)
- 19) Kizame tsuki + Gyaku tsuki + Ushiomawashi geri
- 20) Kizame tsuki + Gyaku tsuki + Yoriashi Ura tsuki + Gyaku tsuki + Gyaku Kakato geri
- 21) Kizame tsuki + Gyaku tsuki + Sasaeashi + Ushiro Mawashi geri
- 22) Gyaku tsuki + Kizame tsuki + Mawashi geri + Ushiro mawashi geri
- 23) Kizame tsuki + Gyakute tsuki + Ushiro Mawashi geri
- 24) Kizame tsuki + Gyaku tsuki + Jun-tsuki + Mawashi geri
- 25) Sasaeashi Oikomi Gyaku tsuki + Mawashi tsuki + Kotai Ushiro Mawashi geri
- 26) Gyaku tsuki + Mawashi tsuki + Hiza geri
- 27) Kizame tsuki + Gyaku tsuki + Hiza geri
- 28) Kizame tsuki + Gyaku tsuki + Ura tsuki + Sasaeashi Hiza geri
- 29) Gyaku tsuki + Kizame tsuki + Hiza geri
- 30) Oikomi Gyaku tsuki + Gyaku tsuki + Mawashi Enpi + Hiza geri + Sasaeashi Hiza geri
- 31) Gyaku tsuki + Kizame tsuki + Chudan Hiza geri + Gedan Hiza geri
- 32) Kizame tsuki + Gyaku tsuki + Kaiten Hiza geri
- 33) Kizame tsuki + Gyaku tsuki + Oikomi Ura tsuki + Mae Enpi uchi + Yoko Enpi uchi + Kaiten enpi uchi + Hiza geri

## ORDLISTE (de vanligste ord og uttrykk):

Uttrykk	Forklaring
1. Ichi	Telle på japansk
2. Ni	
3. San	
4. Shi	
5. Go	
6. Roku	
7. Shichi	
8. Hachi	
9. Ku	
10. Ju	
11. Ju-ichi	
12. Ju-ni osv.	
20. Ni-ju	
21. Ni-ju-ichi	
22. Ni-ju- ni	
23. Ni-ju-san. osv.	
30. San-ju	
40. Shi-ju.	
50. Go-ju	
60. Roku-ju	
70. Shichi-ju	
80. Hachiju	
90. Ku-ju	
100.Haku	
Age uke	Høy blokk

Ashi Barai	Feieteknikk
Choku Zuki	Rette slag fra naturlig stående stilling
Chudan	Mellomgulv/ magehøyde
Dojo	Stedet vi praktiserer vår karate eller Tai Chi
Domo arigato gozaimas	Tusen takk
Embusen	'Mønsteret' i en kata
Empi Uchi	Albuestøt
Gashuko	Treningsleir
Gedan	Område fra skritt til kne
Gedan Barai	Lav blokk
Gi (Do Gi)	Karatedrakt
Gyaku Zuki	Rett slag med bakre arm i Zenkutsu Dachii stilling, se ill.
Gyaku Mawashi Geri	Omvendt rundspark (innvendig)
Hai	Ja
Hashime	" start" – som en kommando fra instruktør eller dommer i Kumite el. Kata
Heiko Dachii	Oppreist naturlig stilling
Hidari (Migi = Høyre)	Venstre
Hiza Geri	Knespark
Hombu dojo	Hoveddojo for en organisasjon (Trondheim KK)
Jakute Tsuki	Gyaku Zuki m/inntrekk av bakerste fot
Jodan	Hodehøyde
Jun Zuki	Rett slag
Kaiten Ashi (Gedan Barai)	Lav blokk fremover og bakover m/rotasjon
Kaiten Uraken Gyaku Zuki	Uraken fra Zenkutsu Dachii m/ rotasjon
Kaiten Yoko Geri	Sidespark fra Kiba Dachii m/rotasjon
Kakato Geri	Øksespark (Axe kick). Utføres med strak fot fra utsiden og ned eller fra innsiden og ned
Kata	Mønster
Kiba Dachii	Ridestilling (se ill.)
Kirikaeshi	Steg halvsteg tilbake og halvsteg frem ( gjerne kombinert m/blokkering)
Kizame Geri	Spark med fremste fot
Kizame Zuki	Slag m/fremste hånd
Kumite	Kamp
Mae Ashi Geri	Spark m/fremste fot med bevegelse fremover
Mae Empi	Albueteknikk m/fremste arm



Mae Geri	Frontspark
Mawashi Empi Uchi	Rundslag med albue
Mawashi Geri (Gedan, Chudan, Jodan)	Rundspark (lavt, medium, høyt)
Mawate	Snu/ vend
Migi (Hidari = Venstre)	Høyre
Mikazuki Geri	Halvmåne spark
Musubi Dachii	Grunnstilling m/samlede ben i 45°
Neko Ashi Dachii	Kattestilling m/vekt på bakerste fot
Nidan Geri	Dobbeltspark (2 nivå)
Nukite	Spydhånd (se ill.)
Obi	Belte
Oi Zuki	Rett slag fra Zenkutsu Dachii
Rei	Hilse
Sanshin	Å vise tilstede-værelse/være i situasjonen med din fulle oppmerksomhet
Sasaiashi	Bytt stilling på stedet
Sensei	Instruktør (lærer)
Shiken	Fysisk test
Shomen	Vanligvis hovedvegg i Dojo
Shuto Uchi	Svingslag med utsiden av håndkanten
Shuto Uke	Blokk med håndkant
Soto Uke	Blokk fra utsiden og innover
Sune uke	Blokkering av spark m/utsiden av leggen
Taisabaki	Forflytting sidelengs m/rotasjon
Tobi Geri	Hoppspark
Tsugi Ashi	Forflytting frem -og tilbake med halvsteg
Tsurikomi Ashi	Forflytting frem -og bakover med kryss av bena
Uchi Uke	Blokk fra innsiden log utover
Uraken	Svingslag fra innsiden – se ill. på treffpunkt
Ushiro Geri	Bakspark
Yame	Stopp
Yoi	Gjør klar
Yoko Ashi	Forflytting sidelengs
Yori Ashi	Forflytting m/skyv på fremste/ bakerste fot
Zenkutzu Dachii	Foroverstilling (se ill.)

## EGNE NOTATER: