

# GRADERINGSSPENSUM



Mai 2026

Ver. 3.8



**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
SORT BELTE - 5.DAN .....	29
MAKOTOKAI RENRAKU WASA – UTFØRES SOM KOCHUNARU .....	30
ORDLISTE.....	31
EGNE NOTATER:.....	34

Pensumet er gjeldende for følgende klubber:



Trondheim Karateklubb



Strand Karateklubb



Sauda Makotokai Karateklubb



Nærbø Makotokai Kampsportklubb

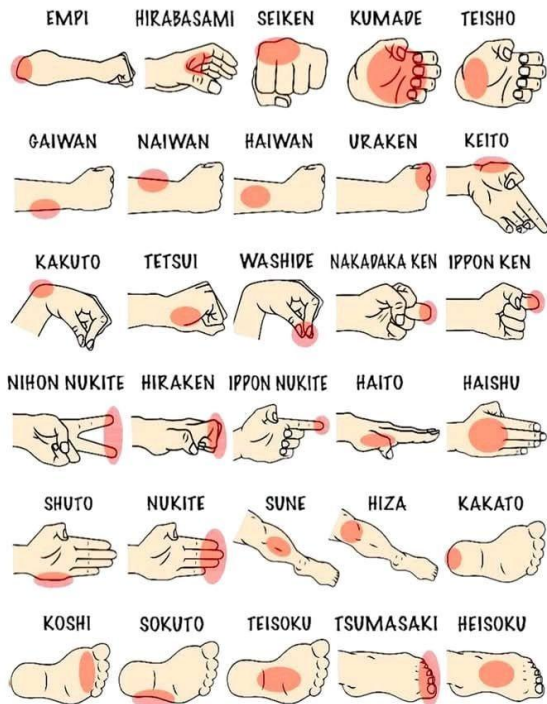


Makotokai Stjørdal



# ILLUSTRASJONER:

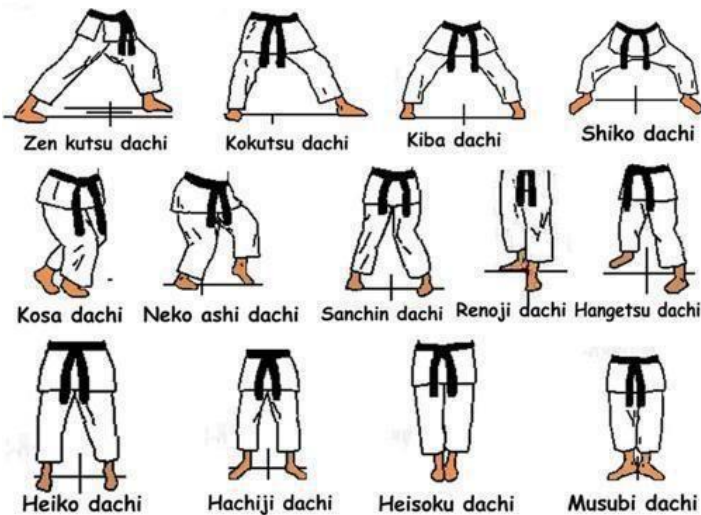
## 30 KARATE BODY WEAPONS



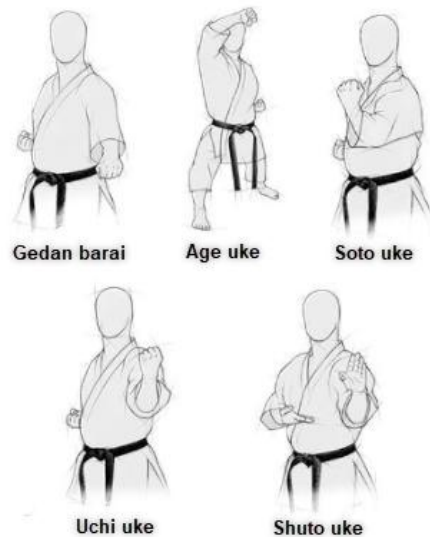
## Håndteknikker



## Stillinger



## Blokkeringer



# 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
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 m/hvit stripe, brunt 1 sort stripe, brunt 2 sorte striper, brunt 3 sorte striper

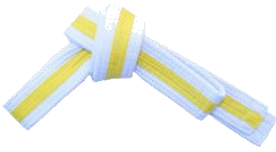



Barn kan gradere 2 ganger pr. år

For å sikre kvaliteten på de som skal opp til 1.dan, må alle graderinger til 1.kyu godkjennes av 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!**

**På treningene til ungdom/ voksenpartiene (ikke nybegynner), bør det kjøres minst 5 runder 1 minutt sonkey kumite på hver trening (gjør mer). Dette bidrar til å stimulere til økt konkurranseaktivitet – i tillegg oppfattes det som en morsom aktivitet og utøverne får testet ut ulike teknikker i en annen setting.**

## 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 	Daisanpo 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. Chokutsuki (inkl. detaljer for slag / albue ned og rotasjon)
2. Juntsuki fra naturlig posisjon
3. Oitsuki
4. Gedan Barai
5. Age Uke
6. Mae Geri

Teknikkene kan kombineres

KATA: [Kihon kata](#)

KUMITE: Ingen test på gradering

### SHIKEN:

10 armhevinger

20 knebøy

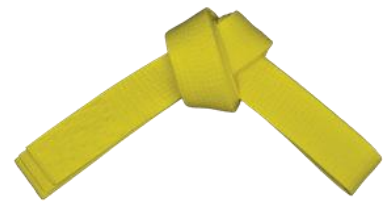
20 mage / sit ups (alt. 30 sek. planke)

20 rygg / korsrygg

### TRENING:

- Gyakutsuki
- 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. Chokutsuki m/fokus på fotfeste, bøyde knær, rotasjon,
2. Juntsuki
3. Gyakutsuki
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: Kihon 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.
- 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. Kizametsuki (Jodan)
2. Yoko Ashi
3. Tsurikomi Ashi
4. Jakutetsuki (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](#).



## **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. Chokutsuki (m/bølge)
2. Mikazuki Geri
3. Ushiro Geri
4. Empi
5. Shuto Uchi
6. Kizame Mae Geri (fremste fot)
7. Kaiten Uraken, Gyakutsuki
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](#).



## **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. Kizametsuki, Kaiten Uraken, Gyakutsuki
2. Yoriashi Age Uke, Tsugi Ashi Gedan Barai, Kaiten Gedan Barai, Soto Uke
3. Kizame Mae Geri, Mawashi Geri, Gyakutsuki, Uraken
4. Mae Geri, Mawashi Geri, Uraken, Gyakutsuki

**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.



## 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 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. Kizametsuki, Gyakutsuki, Mawashi Geri, Gyakutsuki, Uraken, Yoko Geri
2. Kizametsuki, Gyakutsuki, Tsugiashi Mawashi Geri, Oitsuki, Gyakutsuki, Gedan Mawashi Geri
3. Kizametsuki, Gyakutsuki, Oikomi Gyakutsuki, Tsurikomi Mawashi Geri, Gyakutsuki, Mae Geri, Kizametsuki

### **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](#).



## 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 Gyakutsuki, Mae Ashi Mae Geri, Kizametsuki, Gyakutsuki, Yoriashi Kizametsuki, Ushiro geri
2. Sasaiashi Gyakutsuki, steg Shitatsuki (samme arm), Uraken, Yoko Geri, Uraken, Gyakutsuki
3. Yori Ashi Gyakutsuki, Gyakutsuki Oikomi, Mawashi Geri, Gyakutsuki, Kaiten Yoko Geri, Uraken, Gyakutsuki

### **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](#).

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

### KIHON:

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

### **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](#).

## SORT BELTE - 1.DAN

Chikara tsuki:

- A) downward pressure,
- B) greater pressure and use of the torso (hip),
- C) use polarity with hip,
- D) lateral movement, pressure use of inertia,



KIHON OYAMA NARU

- Oitsuki, rentsuki, sanbontsuki
- Oitsuki forward (any combination);
  - backwards gedanbarai uraken gyakutsuki,
  - backwards ageuke urauchi gyakutsuki,
  - backwards uchiuke kizamits gyakutsuki,
  - backwards sotouke yokoepi uchi kiba dachi uraken gyakutsuki
  - backwards shutouke kokutsudachi passo indietro
- Shutouke neko ashi dachi
- Maegeri juntsuki gyakutsuki + yokogeri uraken gyakutsuki + mawashigeri gyakutsuki uraken + ushirogeri kizamitsuki gyakutsuki
- Shiho geri with leg change

KATA:

- Shoho achidan (shoho rokudan for recovery)
- Genten shodan
- Jion

The commission may ask for another kata, if necessary, from among those known by the candidate.

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](#).



## **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 siste året.

Chikara tsuki:

- A) downward pressure
- B) greater pressure and use of the torso (hip)
- C) use polarity with hip
- D) lateral movement, pressure use of inertia

KIHON OYAMA NARU

- Rentsuki forward (any combination),
  - Backwards gedanbarai yoriashi ageuke urauchi gyakutsuki,
  - Backwards uchiuke yoriashi sotouke yokoepi kibatashi uraken gyakutsuki,
  - Backwards shutouke nukite teishouke haito kizamitsutsuki (rasen ts) (with hikite)
- maegeri - yokogeri uraken gyaku + maegeri + mawashigeri gyakutsuki  
uraken + maegeri - ushirogeri kizamitsutsuki gyakutsuki

Kihon kocho naru

choice of base tsuki list

KATA:

- Genten nidan
- Tsuku
- Jitte
- Enpi
- Hangetsu

KUMITE: 20 x 2 min

TRENING:

- Eksempler på kombinasjoner i Kumite - [Renraku Waza](#).



## SORT BELTE - 3.DAN

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

Chikara tsuki:

- activation with use of the arms
- activation through the use of the arms with lateral movement
- activation through the use of the arms with lateral movement + front kaiten kibadachi
- activation through the use of the arms with lateral movement + dorsal kaiten

KIHON OYAMA NARU

- Oitsuki, zugiashi gyakutsuki, yori ashi kizamitsuki forward (any combination)
  - ✓ backwards gedanbarai, ushiro yoriashi uraken (durante yoriashi)
- Gyakutsuki
  - ✓ backwards uchiuke, ushiro yoriashi kizamitsuki (durante yoriashi)
- Gyakutsuki
  - ✓ backwards sotouke uchi kaiten kibadachi shutouchi,
- Zenkutsudachi gyakutsuki kizamitsuki;
  - ✓ backwards shutouke, uchi kaiten shutouchi kibadachi otoshiuke, yoriashi kagetsuki kibadachi.
- Kizami maegeri gyakutsuki + mawashigeri gyakuts uraken; kizami maegeri gyakutsuki + yokogeri uraken gyakutsuki; kizami mawashi gyakutsuki + ushirogeri kizamitsuki gyakutsuki

Kihon kocho naru

Choice of base tsuki list

KATA:

- Ichimon
- Nyumon
- Gangaku
- Jiin

The commission may ask for another kata, if necessary, from among those known by the candidate.

KUMITE: 30 x 2 min

TRENING:

- Eksempler på kombinasjoner i Kumite - [Renraku Waza](#).



## SORT BELTE - 4.DAN

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

Chikara tsuki:

E) activation with use of the arms,

F) activation through the use of the arms with lateral movement,

G) F + front kaiten kibadachi,

H) F + dorsal kaiten .

KIHON OYAMA NARU

1. Gyakutsuki+kizamitsuki, oitsuki+gyakutsuki, izamitsuki+oitsuki, gyakutsuki + oikomi gyakutsuki, kizamitsuki+gyakutsuki, oitsuki+urauchi.
2. Tsugi ashi mawashigeri gyakutsuki uraken, backwards sotouke, yoriashi gedan barai uraken gyakutsuki kizamitsuki.
3. Tsugi ashi yoko geri uraken gyakutsuki, backwards uchiuke, otoshiuke urauchi yoriashi avanti, tobi doku (jump step backwards, without leap), backwards then neko ashi dachi shuto uke.
4. Tsugiashi gyakutsuki, kizami mawashigeri gyakutsuki uraken, backwards gyaku gedanbarai uraken gyakutsuki, kotai ushirogeri (as well yoko) (similar to kirikaeshi), backwards nekoashidachi shutouke

Kihon kocho naru

Choice of base tsuki list

KATA:

- Daippo
- Dainiho
- Tobira
- Gojushiho
- Nijushiho
- Sochin

The commission may ask for another kata, if necessary, from among those known by the candidate.

TRENING:

- Eksempler på kombinasjoner i Kumite - [Renraku Waza](#).

## **SORT BELTE - 5.DAN**

Tid fra forrige gradering: min. 5 års kontinuerlig trening og ha deltatt på minst 2 samlinger med Sensei Bolaffio siste året.

Kihon self prepared, OYAMA and KOCHO NARU  
Explanation of the meaning of kihon.

KATA

- DAISANPO
- KONGEN

The commission may ask for another kata, if necessary, from among those known by the candidate.

## 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 + Ushiromawashi 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 Dachi 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 Dachi	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 Dachi m/ rotasjon
Kaiten Yoko Geri	Sidespark fra Kiba Dachi m/rotasjon
Kakato Geri	Øksespark (Axe kick). Utføres med strak fot fra utsiden og ned eller fra innsiden og ned
Kata	Mønster
Kiba Dachi	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
Kotai	Ett steg tilbake/ bytte side
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 45o
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 (gå ett steg frem)
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
Zenkutsu Dachii	Foroverstilling (se ill.)

**EGNE NOTATER:**