



GRADERINGSPENSUM VOKSNE

Grad	Randori / Kata	Basic	
6 - 5. Kyu Gult belte ½ - 1 år	<ul style="list-style-type: none"> • Randori Ichi No Kata • Shihotai Tsuki / Ten / chi • Randori Irimi No Kata 	<ul style="list-style-type: none"> • Grunnstillinger • Ukemi • Mae geri/Maewashi geri • Gyakizuki • Uraken • Tenshin Jodan Uke • Tenshin Gedan Barai 	KI NANBU TAISO - GENKI - JU RANDORI Intro/trening gjennom hele tiden man trener Nanbudo <i>Ikke graderingspensum</i> VIKTIG UNDER ALLE TRENINGER - Basic trening Slag - Spark - Blokk
4. Kyu Oransje belte ½ år	<ul style="list-style-type: none"> • Randori Ni No Kata • Kaiten Randori Ichi No Kata • Nanbu sotai randori ichi no kata • Shihotai Hasu/Ki /Mizu • Nanbu Shodan 	<ul style="list-style-type: none"> • Yoko geri • Ushiro mawashi geri 	
3. Kyu Grønt belte ½ år	<ul style="list-style-type: none"> • Randori San No Kata • Kaiten Randori San No Kata • Nanbu sotai randori ni no kata • Nanbu Nidan 	<ul style="list-style-type: none"> • Kaiten geri • Ushiro geri 	
2. Kyu Blått belte ½ år	<ul style="list-style-type: none"> • Kaiten Randori Ni No Kata • Randori Yonno Kata • Nanbu sotai randori -1 • Nanbu Sandan 	Sotai randori kata 2. Kyu – 1. Dan <ul style="list-style-type: none"> • Sotai randori san no • Sotai randori irimi no • Sotai randori gyaku ichi no • Sotai randori gyaku icmi no • Sotai randori yonno • Sotai randori juji ichi no • Sotai randori okuri ichi no • Sotai randori kubi kake no • Sotai randori juji kakuto ichi no • Sotai randori juji kakuto ni no • Sotai randori hihji otoshi no • Sotai randori kiri kaeshi ichi no • Sotai randori tomoenage no • Sotai randori kuki nage ichi no 	
1. Kyu Brunt belte 1 år	<ul style="list-style-type: none"> • Randori Gyaku Irimi No Kata • Nanbu sotai randori - 3 • Nanbu Yondan • Niningake 		
1. Dan Svart belte 1 ½ år	<ul style="list-style-type: none"> • Kansetsu Randori • Nanbu sotai randori - 5 • Nanbu Godan • Spesial-kata • Instruktør 		