



GRADERINGSPENSUM BARN

Gjelder for barn/ungdom under 16 år



Grad	Randori /Kata	Basic
6. kyu Hvitt belte m/gul stripe ½ år	<ul style="list-style-type: none"> • Randori Torri • Randori Ichi No kata (4) • Ukemi 	<p>Det er ikke tilstrekkelig bare å huske pensum. For hver grad må utøveren vise forbedring av</p> <ul style="list-style-type: none"> • stillinger • bevegelse • slag • spark • blokkeringer • fallteknikk • timing
5. kyu Han Gult belte m/hvit stripe ½ år	<ul style="list-style-type: none"> • Randori Ichi No kata • Shiotai Tsuki/Ten 	
5. kyu Gult belte ½ år	<ul style="list-style-type: none"> • Randori Irimi No Kata • Shihotai Chi / Hazu 	
4. Kyu Han Oransje belte m/hvit stripe ½ år	<ul style="list-style-type: none"> • Kaiten Randori Ichi No Kata • Shihotai Ki /Mizu 	
4. Kyu Oransje belte ½ år	<ul style="list-style-type: none"> • Gyaku Randori Ichi No Kata • Gyaku Randori Irimi No Kata 	
3. Kyu Han Grønt belte m/hvit stripe ½ år	<ul style="list-style-type: none"> • Randori Ni No Kata • Randori San No Kata 	
3. Kyu Grønt belte ½ år	<ul style="list-style-type: none"> • Kaiten Randori San No Kata • Ju Randori 	
2. Kyu han Blått belte m/hvit stripe ½ år	<ul style="list-style-type: none"> • Nanbu Nidan 	
2. Kyu Blått belte ½ år	<ul style="list-style-type: none"> • Nanbu Shodan • Sotai Randori Ichi No Kata 	
1. Kyu Han Brunt belte m/hvit stripe ½ år	<ul style="list-style-type: none"> • Kaiten Randori Ni No Kata • Sotai Randori Irimi No Kata • Nanbu Sandan 	
1. Kyu Brunt belte ½ år	<ul style="list-style-type: none"> • Gyaku Randori Sukui No Kata • Sotai Okuri Nage Randori Kata • Nanbu Yondan 	
1. dan Svart belte m/hvit stripe 1 ½ år	<ul style="list-style-type: none"> • Randori Yonno Kata • Sotai Kuki Nage Randori No Kata • Nanbu Godan • Niningake • Det forventes at utøveren gradvis utvikler forståelse og fortrolighet med Ki Nanbu Taiso, Keiroku Taiso og andre øvelser. (Ikke graderingspensum) 	

01.03.2018 Oslo Karateklubb

